

Министерство просвещения Российской Федерации
ФГАОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»

Институт психологии

Кафедра общей психологии и конфликтологии

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ
СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ ПРИВЯЗАННОСТИ**

Выпускная квалификационная работа

Направление «37.04.01 – Психология»

Психология развития и кризисная психология

Квалификационная работа
допущена к защите
зав. кафедрой Р.А. Валиев
« ____ » _____ 2024 г.

Исполнитель:
Новикова Ирина Александровна,
обучающийся гр. КП-2241 оз

Научный руководитель:
Костарева Елена Николаевна,
канд.психол.наук, доцент кафедры
общей психологии и
конфликтологии

Екатеринбург 2024

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ ПРИВЯЗАННОСТИ К РОДИТЕЛЯМ.....	6
1.1 Изучение копинг-стратегий в зарубежной и отечественной психологии	6
1.2 Изучение типа привязанности детей к родителям в зарубежной и отечественной психологии.....	15
1.3 Привязанность у старших школьников и её влияние на адаптацию	25
1.4 Выводы по первой главе	29
ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ ПРИВЯЗАННОСТИ К РОДИТЕЛЯМ.....	31
2.1 Программа эмпирического исследования	31
2.2 Характеристика выборки и обоснование методов исследования	32
2.3. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	37
2.3.1. Результаты сравнительного анализа юношей и девушек.....	37
2.3.2 Результаты корреляционного анализа.....	47
2.4 Выводы по второй главе.....	49
2.5. Рекомендации по оптимизации детско-родительских отношений.....	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	57
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	60
Приложение А	66

ВВЕДЕНИЕ

Педагоги, психологи и родители считают, что высокий интеллект является ключевым фактором для успешной жизни подростка. Однако успех также значительно зависит от уровня эмоционального и волевого самоконтроля. Хороший самоконтроль позволяет подросткам ставить перед собой реалистичные долгосрочные цели, которые соответствуют их потребностям и обстоятельствам, а также достигать их, адаптируя свои мотивы, желания и поведение.

В процессе обучения подростки регулярно сталкиваются с разными ситуациями, включая конфликтные. У тех, у кого низкий уровень самоконтроля, часто наблюдаются повышенная тревожность, нежелание идти на компромисс, агрессивное поведение, невнимательность, отсутствие усидчивости и мотивации к учебе. Чем меньше развита эмоционально-волевая сфера у молодых людей, тем менее успешны они в сравнении со сверстниками, обладающими более высоким уровнем самоконтроля, а также тем хуже они адаптируются и добиваются успеха в будущем.

Осознанная саморегуляция помогает подросткам выбирать определенные копинг-стратегии для того, чтобы справиться со стрессом. Копинг-стратегии представляют собой разносторонние стратегии, направленные на преодоление стрессовых ситуаций. Выбор копинг-стратегии зависит от конкретных характеристик ситуации и уровня контроля, который подросток ощущает по отношению к стрессовой ситуации. Если он считает, что может повлиять на исход, он больше склонен к активным действиям. Когда контроль отсутствует, часто используется избегание или принятие. Также выбор копинга зависит от личностных особенностей.

Индивидуальные качества, такие как уровень саморегуляции, самооффективность, также имеют значение. Школьники с высокой саморегуляцией чаще используют конструктивные стратегии. У них

наблюдается более эффективная адаптация к условиям стресса и адекватный уровень оценочной тревоги.

Кроме того, родители также оказывают влияние на уровень стресса у своих детей. Некоторые из них предъявляют слишком высокие требования, не учитывая, что у всех детей разные способности. В некоторых семьях родители уделяют недостаточно времени на общение с детьми. Порой в семейных отношениях отсутствует уважение и забота друг о друге. Когда подросток сталкивается с внешними или внутренними стрессами, у него активируется биологически заложенная «система привязанности». Если он не в состоянии справиться с угрозой самостоятельно, возникает механизм «поведения привязанности», при котором ребенок обращается за поддержкой к тем, к кому у него есть особая привязанность. Эти отношения основываются на чувствах, ожиданиях и стратегиях поведения, сформировавшихся на основе взаимодействия с теми, кто о нем заботится.

Наличие поддержки со стороны семьи способствуют выбору более активных и конструктивных копинг-стратегий, так как подросток чувствует, что он не один в своих трудностях.

В течение жизни эти паттерны привязанности становятся устойчивыми. Именно родителям, а не психологам или педагогам, необходимо выявлять стрессовые факторы, которые могут беспокоить ребенка, и стремиться изменить сложившуюся ситуацию.

Целью данной работы является исследование психологической адаптации и копинг-поведения старших школьников с разным типом привязанности к родителям.

Задачи:

- изучить копинг-стратегии в зарубежной и отечественной психологии;
- рассмотреть типы привязанности детей к родителям в зарубежной и отечественной психологии;

- выделить современные исследования психологической адаптации и копинг-поведения с разными типами привязанности к родителям старших школьников;

- провести эмпирическое исследование психологической адаптации и копинг-поведения старших школьников с разным типом привязанности к родителям;

- проанализировать полученные результаты исследования.

В качестве диагностических методик были избраны: проективная методика «Пространство дерева и света» К.Адамс, 2023г; опросник «Способы совладающего поведения», Лазарус, адаптирована Т.Л.Крюковой, Е.В.Куфтяк, М.С.Замышляевой, 2004г.; многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» Маклаков, Чермянин; опросник для определения типа привязанности к матери, Яремчук Н.В. 2006г.; Шкала учебной тревожности. А.О Прохоров пособие, Разработано по принципу * Шкалы социально-ситуационной тревоги» Кондаша (1973). («Детский психолог». №1.1992).

В исследовании принимали участие 61 учащихся 8-10 классов в возрасте от 14 до 17 лет: девушек 32 человек (52%), юношей 29 человек (48%).

Практическая значимость данного исследования заключается в создании рекомендаций для улучшения детско-родительских отношений.

Работа состоит из введения, двух основных глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ ПРИВЯЗАННОСТИ К РОДИТЕЛЯМ

1.1 Изучение копинг-стратегий в зарубежной и отечественной психологии

Понятие защитного поведения или механизмов психологической защиты впервые было введено в психоанализе в конце XIX века. Основатель этой теории, З. Фрейд, считал, что психологическая защита важна для сохранения целостности личности в процессе социализации. Это связано с конфликтом между инстинктивными желаниями, которые требуют немедленного удовлетворения, и социальными ограничениями, которые запрещают многие из способов достижения удовольствия. Эти запреты устанавливаются обществом, и человек усваивает их через психическую структуру, называемую супер-Эго. Супер-Эго помогает человеку адаптироваться к социальным нормам и контролировать свои инстинктивные желания [25].

Одним из основных недостатков на раннем этапе изучения защитного поведения было то, что психоаналитическая теория не могла объяснить, как люди используют защитные механизмы для совладания с уникальными и специфическими стрессовыми ситуациями, такими как потеря, болезнь или угроза жизни.

В 1960-х годах исследование копинга, или совладающего поведения, перешло на новый уровень, когда его начали увязывать с защитными механизмами. Сам термин «копинг» стал активно использоваться в психологической литературе, хотя ранее он применялся в социальных и медицинских контекстах. В этот период концепция копинга начала рассматриваться с акцентом на его функциональную роль.

Некоторые авторы обозначали определенные «адаптивные» защитные механизмы (например, сублимацию и юмор) как копинговую деятельность (активность). Н. Хаан полагала, что копинговое поведение отличается от защитного поведения тем, что последнее по определению является ригидным, вынужденным, искажающим реальность, недифференцированным; тогда как первое является гибким, целенаправленным, ориентированным на реальность и дифференцированным. Эта точка зрения сохраняет свою популярность.

«Защиты» проявляются как здоровая, творческая адаптация и продолжают действовать на протяжении всей жизни. В тех случаях, когда их действие направлено на защиту собственного “я” от какой-либо угрозы, их можно рассматривать как “защиты”, и это название вполне оправдано. Личность, чье поведение носит защитный характер, бессознательно стремится выполнить одну или обе из следующих задач:

- 1) избежать или овладеть неким мощным угрожающим чувством — тревогой, иногда сильнейшим горем или другими дезорганизирующими эмоциональными переживаниями;

- 2) сохранение самоуважения. Эго-психологи выделяли функцию защит как средство преодоления тревоги. Теоретики объектных отношений, делающие акцент на привязанности и сепарации, ввели представление о том, что защиты действуют и против горя. Сэлф-психологи уделили внимание роли защит в психических усилиях, служащих поддержанию сильного, непротиворечивого, позитивного чувства собственного “Я”. [30, с. 118].

Когда мы проводим различие между копингом и защитой, защитные механизмы рассматриваются как бессознательные, неконтролируемые и неподходящие способы, которые пытаются снять психическое напряжение любой ценой. При их чрезмерном использовании это может привести к застою. В отличие от этого, копинг представляет собой осознанную, гибкую и эффективную стратегию преодоления сложных ситуаций.

Таким образом, первые исследования копинга проходили в контексте изучения механизмов защиты. В современной литературе термин «копинг» также используется для обозначения защитного поведения. Однако большинство ученых, начавших исследовать защитное поведение, стали уделять внимание и осознанным стратегиям, которые помогают адаптироваться к травмирующим ситуациям. Эти стратегии, способствующие переосмыслению стресса и сохранению личной идентичности даже в сложных условиях, получили название копинг-стратегий [32].

Механизмы психологической защиты могут предоставить временное облегчение и помочь отложить переживание фрустрации, так как они помогают человеку справиться со стрессом ради его психологического комфорта. Однако такая защита может мешать глубокому осмыслению, самопознанию и личностному развитию.

Согласно Н. Хаан (1965), «копинг- поведение отличается от защитного поведения тем, которое является по определению жестким, вынужденным, искажающим действительность и неизменяющимся, в то время как копинг-поведение – это гибкое, намеренное, ориентированное на реальность и развивающееся поведение» (Хаан, 1965, с. 374. Цит. по: [51]).

Защитные механизмы помогают человеку справиться с психотравмой, избегая столкновения с реальностью. Однако между совладающим и защитным поведением нет ясной грани, поскольку эти реакции обладают схожей функцией и структурой, и иногда их трудно различить.

Во-первых, психологическая защита имеет множество полезных функций. В частности, такие защитные механизмы, как рационализация и сублимация считаются более зрелыми и психологически эффективными, чем соматизация или регрессия. Проблемы возникают лишь в тех случаях, когда существует недостаток в более зрелых психологических навыках или когда данные защиты упорно используются для исключения возможных других [30].

Во-вторых, каждое совладающее поведение не всегда одинаково эффективно для разных ситуаций, и не каждая копинг-стратегия подходит конкретным личностным особенностям человека.

Совладающее поведение - это набор действий, мыслей и эмоциональных реакций, которые человек использует для преодоления стресса или трудных жизненных ситуаций. Это поведение направлено на управление, смягчение или устранение негативных последствий стресса.

Эффективность совладающего поведения зависит от контекста и обстоятельств, а также от личностных характеристик человека. Конструктивные формы совладающего поведения обычно способствуют лучшей адаптации и эмоциональному благополучию.

Определить, относится ли определенное поведение к защитным механизмы или копингу, бывает сложно, потому что в каждый момент времени на человеческое поведение влияют одновременно различные осознанные и бессознательные процессы. Кроме того, исследования показывают, что множество факторов, влияющих на поведение человека в стрессовых ситуациях, усложняет выделение устойчивых паттернов в этом поведении.

Таким образом, копинг-поведение — это более широкий термин, который включает в себя разнообразные стратегии и действия, которые люди используют для преодоления стресса и решения проблем. Эти стратегии могут быть как активными (например, планирование, поиск информации), так и пассивными (например, избегание). Копинг-поведение охватывает как эмоциональные, так и когнитивные подходы к управлению стрессом.

Копинг-поведение часто является более сознательным и целенаправленным, в то время как защитные механизмы действуют на бессознательном уровне. Люди могут осознавать свои копинг-стратегии и активно выбирать их в зависимости от ситуации, тогда как защитные механизмы обычно происходят автоматически и не осознаются человеком.

Копинг-это целенаправленное поведение, которое позволяет человеку справляться со стрессом способами, адекватными личностным способностям и ситуациям. Это осуществляется через осознанные стратегии действий, направленные на устранение стрессовой ситуации, которые либо адаптируют к требованиям ситуации, либо помогают преобразовать ее [28].

Основная цель копинг-поведения — найти способы решения проблемы или иным образом справиться с ситуацией, в то время как защитные механизмы чаще направлены на снижение внутреннего конфликта или эмоциональной боли, не обязательно решая саму проблему.

Впервые термин появился в психологической литературе в 1962 году. Л. Мэрфи использовал этот термин, объясняя используемые детьми способы преодоления возрастных кризисов. Позже, в 1966 году Р. Лазарус в своей книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним» обратился к понятию копинга для характеристик сознательно применяемых способов совладания со стрессом и с другими фрустрационными событиями.

Гармонично развитая личность устанавливает сложные связи с окружающей средой. Это возможно только в том случае, если человек адекватно реагирует на все воздействия, то есть его поведение соответствует текущим обстоятельствам. Вопросы адекватной адаптации тесно связаны с психофизическим здоровьем человека.

К числу условий, обеспечивающих выбор подростками копинг-стратегий поведения, относят осознанную саморегуляцию поведения.

Саморегуляция – это те способности, личностные свойства (личностная саморегуляция), те умения, модели поведения, выработанные действия и операции (субъектная саморегуляция), которые наиболее способствуют балансу человека и внешне ситуационных факторов.

Психическая саморегуляция — это способность человека управлять своими мыслями, эмоциями и поведением в различных ситуациях. Она включает в себя осознание своих внутренних состояний, контроль над реакциями на внешние раздражители и возможность адаптироваться к

изменяющимся условиям. Этот процесс позволяет человеку эффективно справляться с трудностями, снижать уровень стресса, поддерживать психологическое здоровье и достигать личных целей. Психическая саморегуляция может развиваться с помощью различных методов, таких как самоанализ, медитация, методы релаксации и другие техники управления эмоциями. Значение термина «саморегуляция» в отличие от регуляции подразумевает в первую очередь, что человек сам регулирует свою активность в соответствии со своей потребностно-мотивационной и смысловой сферой [34].

В зависимости от типа деятельности, основные характеристики саморегуляции могут включать как психодинамические аспекты, такие как эмоциональная устойчивость и способность справляться со стрессом, так и содержательные, связанные с противостоянием внешним влияниям или импульсам, а также умение отстаивать свои убеждения и так далее. Также важными могут быть волевые качества и другие параметры.

Формирование осознанной саморегуляции становится особенно важным в подростковом возрасте, поскольку именно в этот период возникают ключевые жизненные задачи и вызовы.

Во-первых, это время поиска себя и формирования собственной идентичности. Умение саморегулироваться помогает подросткам лучше понять свои ценности и убеждения, а также отстаивать их перед влиянием сверстников.

Во-вторых, саморегуляция играет ключевую роль в формировании эмоциональной устойчивости, так как подростковый период сопровождается многочисленными эмоциональными изменениями. И умение управлять своими эмоциями помогает подросткам справляться со стрессом, тревогой и другими сложными переживаниями.

В-третьих, происходит становление осознания соотношения реального и возможного.

Подростки часто одержимы идеальными представлениями о себе и окружающих, у них становится более выраженным желание действовать независимо и формировать собственные мнения. В этот период они активно исследуют свои возможности и начинают формировать представление о том, как действовать в жизни. Однако есть и особенности этого возраста, которые мешают им развивать осознанную саморегуляцию.

К таким особенностям относятся неопределенность в том, что реально, а что возможно; цели могут не соответствовать реальным возможностям подростка. Кроме того, многие из них недостаточно самостоятельны и не готовы реализовывать свои жизненные планы. Их представления о собственных достоинствах и недостатках часто искажены, а также у них может отсутствовать понимание ответственности за свои решения и выбор.

Становление саморегуляции в подростковом возрасте условно проходит несколько ключевых этапов:

- осознание эмоций и состояний. Этот этап важен для развития эмоционального интеллекта;
- развитие навыков управления эмоциями;
- формирование устойчивых целей. На этом этапе они учатся определять свои желания и разрабатывать планы для их достижения;
- постепенное принятие ответственности. На этом этапе происходит осознание важности своих выборов и принятие ответственности за результаты своих решений;
- развитие волевых качеств;
- формирование самооценки и самоконтроля. На этом этапе развивается более адекватное восприятие своих сильных и слабых сторон;
- поиск и отстаивание личных ценностей. В конце подросткового возраста многие начинают осознавать и отстаивать свои уникальные ценности и убеждения, что способствует большей автономии и уверенности в себе.

Средняя школа становится важным этапом в жизни подростков, когда они готовятся к значительным переменам. В это время ученики испытывают как успехи, так и неудачи в учебе, а также анализируют свои взаимоотношения с одноклассниками и учителями.

Осознанная саморегуляция помогает формировать поведение, как в обычных условиях, так и в стрессовых ситуациях. Чем выше уровень такой саморегуляции, тем проще подростку справляться с трудными моментами и тем увереннее он чувствует себя в новых обстоятельствах.

Знание индивидуальных особенностей саморегуляции каждого ребенка способствует решению вопросов профориентации и адаптации к новым образовательным условиям. Это знание также позволяет лучше понять темперамент и характер ученика, что можно увидеть в его поведении.

Способы совладания являются средствами саморегуляции. Стилль совладающего поведения формируется как стабильная черта личности, и его активное развитие происходит в подростковом возрасте.

Старшеклассники с высоким уровнем саморегуляции, использующие конструктивные копинг-стратегии, такие как ориентация на решение задачи, адаптируются к стрессовым условиям более эффективно. У них наблюдается адекватная оценка тревожности, высокий уровень активности, хорошее самочувствие и позитивное настроение.

Для того чтобы подростки могли лучше справляться со стрессовыми ситуациями, важно развивать их личную саморегуляцию. Необходимо сосредоточить внимание на тех аспектах саморегуляции, которые они еще не успели достаточно развить.

Таким образом, саморегуляция – это есть осознанная, многоуровневая, направленная на постановку и достижение целей субъектная активность, осуществляемая посредством системы выборов. Система саморегуляции приводит в определенное состояние всю психику человека, «помогает» занять субъектную позицию, которая выражается в постановке и достижении разнообразных целей с учетом складывающейся ситуации во взаимосвязи

человека и мира. Развитость системы регуляции и конструктивность субъектной позиции выражается в эффективности деятельности, другими словами, в ее успешности.

Как отмечает В.И. Моросанова, «как бы ни был когнитивно одарен и компетент человек, для высокой эффективности деятельности необходимо наличие у него развитой и совершенной системы регуляции достижения внешних (практических) и внутренних (направленных на себя, на решение своих проблем саморазвития) целей» [31 с. 38].

Осознанная саморегуляция поведения играет важную роль в выборе подростками подходящих способов справляться со стрессом, известными как копинг-стратегии. Эти стратегии включают разнообразные методы, помогающие преодолевать стрессовые ситуации. Выбор копинг-стратегий зависит как от особенностей конкретной ситуации и уровня воспринимаемого контроля над ней, так и от личных качеств подростка, включая уровень его саморегуляции и ее составляющих [14].

Высокий уровень осознанной саморегуляции и использование конструктивных копинг-стратегий у подростков способствуют нескольким важным аспектам их личностного и социального развития:

1. Эмоциональная стабильность: подростки с развитыми навыками саморегуляции и конструктивными стратегиями лучше контролируют свои эмоции, что помогает им оставаться спокойными в стрессовых ситуациях и избегать эмоциональных всплесков.

2. Устойчивость к стрессу: эти навыки позволяют подросткам эффективно справляться с трудностями и негативными ситуациями. Они становятся более устойчивыми и способны находить решения в сложных обстоятельствах.

3. Улучшение учебных результатов: осознанная саморегуляция помогает подросткам сосредоточиться на учебе, управлять своим временем и справляться с тревогой по поводу экзаменов и оценок, что, в свою очередь, может привести к лучшим результатам в школе.

4. Развитие социальных навыков: конструктивные копинг-стратегии способствуют лучшему взаимодействию с ровесниками и взрослыми, помогают управлять конфликтами и развивать эмпатию.

5. Повышение самооценки: успешное применение саморегуляции и конструктивных стратегий может повысить уровень самоуважения и уверенности в себе, так как подростки видят результаты своих усилий.

6. Формирование здоровых привычек: осознанная саморегуляция способствует выработке положительных привычек, таких как физическая активность, здоровое питание и своевременный отдых, что положительно сказывается на физическом и психическом здоровье.

7. Долгосрочные достижения: эти навыки помогают подросткам устанавливать и достигать личные и академические цели, что формирует основу для успешного взрослого жизненного пути.

Таким образом, высокий уровень осознанной саморегуляции и использование конструктивных копинг-стратегий значительно обогащают жизнь подростков, предоставляя им инструменты для успешного преодоления жизненных испытаний.

1.2 Изучение типа привязанности детей к родителям в зарубежной и отечественной психологии

Согласно концепции теории привязанности Дж. Боулби, М. Эйнсворт, сформированные в раннем детстве стили привязанности влияют на психическое развитие ребенка, что в дальнейшем также находит отражение в моделях поведения человека, в том числе в подростковом возрасте [7].

"Теперь уже ясно, что не только маленькие дети, но и люди всех возрастов бывают наиболее счастливы и могут максимально развернуть свои таланты, когда они уверены, что позади них есть кто-то, кому они доверяют и кто непременно придет на помощь, если возникнут какие-то трудности. Тот,

кому доверяют, обеспечивает безопасный тыл, на основе которого человек может действовать" [47 с. 359].

Считается, что хотя проявления привязанности наиболее заметны в раннем детстве, они сопровождают человека на протяжении всей его жизни, от рождения до смерти.

Теория привязанности выделяют следующие черты:

1) Специфичность. Поведение привязанности сосредоточено на одном или немногих особых людях, и обычно видно, к кому именно ребенок проявляет предпочтение. Если важный взрослый отсутствует в момент, когда ребенку угрожает опасность, или если он разлучен с ним, малыш реагирует на это горем, плачем и гневом и начинает активно искать своего значимого взрослого. В течение первого года жизни ребенок формирует иерархию значимых людей, к которым он обращается в зависимости от их доступности и уровня страха разлуки. Например, если мать, как основная фигура привязанности, недоступна в опасной ситуации, ребенок может обратиться за поддержкой к отцу или другому взрослому. Чем сильнее страх или боль (например, из-за травмы или болезни), тем настойчивее ребенок требует присутствия первичного взрослого и не успокаивается с помощью вторичного. Например, если няня или воспитательница внимательно заботится о ребенке в течение дня, она может стать для него главным надежным человеком. В ситуациях сильного страха ребенок будет обращаться именно к ней, и даже когда мать вернется за ним, он может предпочесть остаться с няней, не желая идти с мамой домой.

2) Длительность. Привязанность обычно сохраняется на протяжении большей части жизни. При этом представления о привязанности могут изменяться под воздействием опыта, полученного в отношениях с другими важными людьми, а также из-за значительных событий, таких как утрата или другие травмы. Однако с возрастом это становится все более сложно. Таким образом, имеет место как непрерывность в

развитии привязанности – от того как переживает привязанность младенец в 12-месячном возрасте до формирования представлений о привязанности в подростковом возрасте, так и изменения в типах привязанности на протяжении всей жизни.

3) Вовлеченность эмоций. Многие сильные эмоции возникают в процессе создания, поддержания или возобновления привязанностей. Установление связи можно сравнить с влюбленностью, а поддержание отношений с любовью. Потеря партнера воспринимается как печаль по утрате. Аналогичным образом, угроза утраты вызывает тревогу, а сама утрата — грусть. При этом в этих ситуациях часто возникает и гнев. Поддержание связи воспринимается как источник безопасности, а восстановление отношений — как источник радости. Эти эмоции, как правило, отражают состояние близких привязанностей человека, поэтому психология и психопатология эмоций в значительной степени связаны с психологией и психопатологией нежных привязанностей.

4) Онтогенез. У большинства младенцев поведение привязанности к любимым людям начинает развиваться в течение первых девяти месяцев жизни. Чем больше ребенок взаимодействует с каким-либо человеком, тем выше вероятность, что он привяжется к нему. Поэтому тот, кто заботится о ребенке, становится его основной фигурой привязанности. Это поведение остается легкодоступным до конца третьего года жизни. При здоровом развитии такое поведение постепенно становится менее активным. Взаимоотношения и качество привязанности, сформированные в раннем возрасте, непосредственно влияют на будущие успехи человека в семейной жизни, карьере и общении. В норме привязанность помогает решить важные эволюционно-биологические задачи, такие как воспитание здорового потомства, успешная социальная интеграция, личностное развитие и преодоление детских травм.

5) Научение. В то время как обучение различать знакомое от незнакомого является ключевым процессом в развитии привязанности, то обычная награда и наказания, которые могут использовать родительские фигуры. Например, за какое-то поведение, которое родители хотят поддержать - младенец получает конфетку, а за какое-то негативное поведение, например какой-нибудь выговор. Поощрения и наказания играют очень маленькую роль в развитии привязанности. Привязанность может развиваться, несмотря на неоднократные наказания от фигуры привязанности.

6) Организация. Младенец стремится к близости с матерью, особенно когда испытывает тревогу или страх. Это может происходить в ситуациях, когда он чувствует себя одиноким, попадает в незнакомую обстановку, чувствует угрозу от посторонних людей, испытывает физическую боль или мучается от кошмаров. Он надеется, что близость с матерью поможет ему почувствовать уверенность, защиту и безопасность. Поиск близости происходит через зрительный контакт и стремление быть рядом с матерью, включая физическое взаимодействие. При этом ребенок активно показывает, когда ему нужна близость и защита. Когда мать находится рядом и ребенок знает, где она, он может перестать проявлять поведение привязанности и начать исследовать окружающий его мир. Согласно Дж. Боулби, младенец способен исследовать свое окружение и справляться с тревогой во время разлуки с матерью только в том случае, если считает ее надежной эмоциональной базой. Таким образом, надежная привязанность позволяет младенцу исследовать мир, а также осознавать себя как самостоятельную и активную личность.

Согласно теории привязанности, связь между привязанностью и исследовательским поведением сохраняется даже после того, как ребенок перестает быть младенцем.

Дж. Боулби полагал, что это скорее постоянный процесс поиска равновесия, который продолжается на протяжении всей жизни. При этом баланс между потребностью в близости и стремлением к исследованию всегда требует корректировки, подобно тому, как работают «качели». Привязанность и исследовательская деятельность взаимосвязаны как противоположные силы: одна всегда влияет на другую.

Современные исследования показывают, что система привязанности представляет собой первичную генетически закреплённую мотивационную систему, которая активируется сразу после рождения, при первом контакте новорожденного с матерью и выполняет функцию обеспечения ребенку материнской заботы, гарантирующей выживание.

М. Эйнсворт впервые провела полевые исследования взаимодействия и проявлений привязанности ребенка к матери в племени Ганда в Уганде (1954-1955).

В результате наблюдений в Уганде, Эйнсворт выделила три категории паттернов в поведении привязанности:

- надёжно привязанные младенцы, которые мало плакали и демонстрировали свободную исследовательскую активность в присутствии матери;
- ненадёжно привязанные младенцы, которые часто плакали даже на руках у матери и демонстрировали низкую исследовательскую активность;
- младенцы с отсутствием сформированной привязанности к матери, которые не демонстрировали необходимости связи с матерью.

Также было обнаружено, что надёжность привязанности положительно коррелирует с уровнем чувствительности матери, т. е. у чувствительных матерей дети проявляли поведение надёжной привязанности, а дети с ненадёжной привязанностью имели матерей с низкой чувствительностью.

Собранные в Уганде данные послужили основой для изучения индивидуальных различий в паттернах поведения, характеризующего привязанность. С течением времени множество исследований, направленных

на выявление факторов, влияющих на становление у ребенка надежной привязанности к матери, подтвердили и уточнили выводы, сделанные М. Эйнсворт.

Дж. Боулби выдвинул три основных положения, которые являются основополагающими для понимания теории привязанности.

Во-первых, он предположил, что дети, которые растут в атмосфере уверенности, когда их родитель или опекун всегда доступен, менее подвержены негативным эмоциям по сравнению с детьми, выросшими в менее поддерживающей среде.

Во-вторых, он подчеркнул, что такая уверенность формируется в критический период развития, и надежды, возникающие в это время, часто остаются с человеком на протяжении всей его жизни.

В-третьих, он предположил, что эти надежды связаны с реальным опытом. Иначе можно сказать, что дети ожидают того, что их взрослые родители будут отвечать на их потребности как раз потому, что, по их опыту, они отвечали так раньше [4].

Исследование поведения младенцев позволило выделить три типа привязанности, основанных на классификации Дж. Боулби, но учитывающих более широкие аспекты.

Эти типы включают: надежную безопасную привязанность (тип «В»), небезопасную привязанность избегающего типа (тип «А») и небезопасную привязанность тревожно-амбивалентного или сопротивляющегося типа (тип «С»). Позже был добавлен четвертый тип привязанности — небезопасная дезорганизованная привязанность (тип «D»).

Тип В - надёжная безопасная привязанность.

Такой тип привязанности характеризуется стабильными и доверительными отношениями между ребенком и матерью. Дети с этим типом привязанности обычно чувствуют себя в безопасности и уверенности, когда взрослый доступен и отзывчив. Они способны открыто выражать свои эмоции, исследовать окружающую среду и строить здоровые отношения с

другими. Такой тип привязанности способствует развитию социальных навыков, эмоциональной устойчивости и самоуважения в будущем.

Дети с «надёжным», «уверенным» типом привязанности способны открыто выражать свои чувства и эмоции, уверенно исследуют окружающий мир, зная, что могут обратиться за поддержкой к взрослым, они доверяют родителям и другим взрослым, что позволяет им строить здоровые отношения. Дети с надежной привязанностью, как правило, умеют ладить с ровесниками и легко налаживают контакты. Дети, имеющие надежную привязанность, лучше преодолевают стресс и изменения в жизни.

В целом, надежная привязанность способствует здоровому психоэмоциональному развитию и качеству жизни в будущем.

Тип А - небезопасная привязанность избегающего типа.

Младенцы, относящиеся к этой группе, во время разлуки с матерью проявляют слабую эмоциональную реакцию. Они редко плачут и показывают меньше признаков тревоги по сравнению с детьми из других групп. Когда они воссоединяются с матерью, то зачастую избегают контакта с ней, либо демонстрируют поведение, при котором пытаются одновременно искать близости и уклоняться от взаимодействия, либо вовсе игнорируют её. Эти дети часто проявляют равнодушие к своим собственным чувствам и эмоциям, а также к эмоциям окружающих. Они могут не выражать свои чувства и избегать как физического, так и эмоционального контакта с матерью.

Эти дети могут стремиться выглядеть независимыми и стараться самостоятельно справляться с проблемами, избегая проявления уязвимости. Такая внешняя отчужденность и безразличная манера поведения связана с пережитым травмирующим разлучением в раннем возрасте, чтобы избежать новых разочарований.

Дети с избегающим типом привязанности могут испытывать трудности с доверием к другим, что затрудняет установление близких отношений, так как матери таких детей малочувствительные и отвергающие интересы

ребенка, его личность. В ответ на стрессовые ситуации такие дети могут проявлять инфантильные или регрессивные формы поведения, так как они не имеют достаточно адаптивных стратегий.

В целом, дети с избегающим типом привязанности могут испытывать значительные трудности в выражении чувств и установлении близких, доверительных отношений, что может продолжаться и во взрослом возрасте, выражаясь в замкнутости.

Такие подростки не допускают доверительных отношений с ровесниками. Основной паттерн, мотив их поведения, «никому нельзя доверять».

Тип С - небезопасная привязанность тревожно- амбивалентного типа.

При таком типе привязанности ребенок не уверен в получении помощи и поддержки со стороны взрослого. Поэтому такие дети «цепляются» за мать, не отпускают ее от себя, и в то же время практически сразу ее отталкивают. В незнакомой ситуации эти младенцы держатся близко к матери, беспокоясь по поводу её местонахождения, исследовательская активность при этом снижена.

Такой ребенок не осознает противоречивость своих эмоций, хотя видно, что он страдает от этого. Он не может объяснить свое поведение, что усугубляет проблемы в отношениях с родителями. Этот тип расстройства привязанности возникает в результате пренебрежительного и одновременно чрезмерно заботливого подхода к воспитанию. Амбивалентная привязанность чаще наблюдается у детей, чьи родители ведут себя непоследовательно и эмоционально нестабильно.

Взрослые могут быть чрезмерно заботливыми или контролирующими, что может вызвать у детей чувство тревоги и недостатка независимости. Например, мать такого ребенка может быть излишне отзывчивой в одни моменты и эмоционально недоступной в другие. Эти родители не дают ребенку шанса понять, как им вести себя и как адаптироваться к их

поведению. Из-за такой непостоянной реакции матери ребенок остаётся неуверенным в том, будет ли она рядом, когда ему это действительно нужно.

В подростковом возрасте такие дети часто выявляют различные формы оппозиционно-протестного поведения. Они могут испытывать выраженные опасения по поводу того, что их могут отвергнуть или покинуть. Это может приводить к излишнему беспокойству о том, как их воспринимают окружающие. Они могут быть чрезмерно чувствительными к критике. Часто такие подростки колеблются между близостью и избеганием, что делает их взаимодействия с друзьями и партнерами напряженными. Иногда такие подростки могут испытывать трудности с самоидентификацией и самооценкой, что может привести к постоянной тревоге о своей ценности.

Тип D - небезопасная привязанность дезорганизованного типа.

Это особый тип, связанный с молекулярно-биологическими нарушениями. Хотя его относят к нарушению привязанности, но все-таки это происходит на фоне, повышенной возбудимости детей. У них повышенная двигательная активность, и в основе этого нарушения лежит патология. Она связана с определенными поражениями в системе нейрого르몬ов, в частности, адреналина, норадреналина, дофамина. Пучок дофамина, который является нейромедиатором и служит средством взаимоотношения между нейронами выбрасывается и тут же, эта же клетка, которая выбросила его, засасывает его назад и к другому нейрону, к другой клетке может попасть немного, очень маленькое количество молекул, т.е. взаимодействие между нейронами нарушается. И это как раз вызывает такую патологию, как повышенная активность у детей, повышенная возбудимость, они не могут сосредоточиться ни на чем. И поэтому у них возникает и нарушение привязанности [7].

Существует и другое объяснение этого типа привязанности. В незнакомой обстановке, когда мать уходит, дети могут либо застыть на месте, либо попытаться убежать от нее, когда она возвращается. Эти дети научились выживать, игнорируя правила и границы человеческих

отношений, отвергая привязанность в пользу силы. Им не нужна любовь; они предпочитают, чтобы их боялись.

Этот тип привязанности чаще встречается у детей, которые подвергаются постоянному насилию. У них нет опыта привязанности, так как родители практически не показывают знаков любви и заботы. В таких семьях часто бывает строгий отец с жесткими взглядами на воспитание, а мать оказывается слишком слабой, чтобы защитить ребенка от его агрессии. Также подобный дезорганизованный тип привязанности может проявляться у детей с матерями, страдающими от глубоких депрессий и не реагирующими на своих детей из-за своего "замершего" состояния. В результате, мир для ребенка кажется враждебным и угрожающим, а его поведение становится непредсказуемым и хаотичным.

В подростковом возрасте у таких детей могут проявляться различные психопатологические расстройства. Основной причиной и мотивом поведения таких подростков является желание выразить свою боль и отомстить за неё. У этих детей и подростков также наблюдаются колебания между застенчивым и агрессивным поведением, что может стать основным и почти неконтролируемым стилем их взаимодействия с окружающими.

Тип привязанности, который формируется в раннем детстве (психологическая близость или зависимость), сохраняется по мере взросления и имеет тенденцию к последующему распространению на более широкий круг людей, с которыми ребенок взаимодействует, включая воспитателей, учителей и сверстников.

Решение сложных задач развития, появление трудностей отношений в более поздних возрастах актуализирует сложившийся тип отношений в диаде.

По словам Г.В. Бурменской, тип привязанности, который имеется у ребенка, формирует особую систему ожиданий относительно других участников всех социальных взаимодействий. Эти ожидания во многом определяют, как ребенок взаимодействует с окружающим миром. В

результате это влияет на различные аспекты его жизни и развития, включая формирование его самоощущения и образа-Я.

Анализ зарубежной и отечественной литературы свидетельствуют о том, что надежный тип привязанности к родителям, гармоничное функционирование семьи как системы, благополучные характеристики семьи такие, как принятие родителями особенностей взросления детей, эмоциональная близость, доверительные отношения, могут способствовать оптимальному достижению психологической стабильности в подростковом возрасте. В том числе, формированию навыков справляться со стрессовыми ситуациями, в способности решения трудных ситуаций, формировать ощущение успешности в учебной деятельности [9].

1.3 Привязанность у старших школьников и её влияние на адаптацию

Установлено, что привязанность ребенка к матери, формируясь в младенчестве, сохраняет свою активную роль и значение на протяжении всей жизни человека. Так или иначе привязанность оказывает колоссальное влияние на межличностные отношения и все познавательные процессы.

Формирование привязанности происходит к концу первого года жизни ребенка, а в результате ее последующей интериоризации складывается базовая модель («рабочая модель»), на основе которой ребенок воспринимает и интерпретирует происходящее с ним, накапливает опыт отношений с другими людьми.

Эта модель включает в себя:

- 1) набор представлений, эмоций и ожиданий о том, какими будут отношения с другими людьми – насколько они будут отзывчивыми и любящими;
- 2) восприятие себя как человека, заслуживающего (или не заслуживающего) любви, поддержки и заботы от окружающих.

Таким образом, «внутренние рабочие модели» проявляются как обобщенные представления о себе, значимом другом, отношениях и чувствах.

Когда человек начинает новые отношения, он подходит к ним с заранее сформированными ожиданиями и способами поведения, которые основаны на его предыдущем опыте взаимодействия с важными для него людьми.

Последующая адаптация человека и особенности его близких отношений объясняются анализом четырех ключевых способностей, которые формируются в детстве и связаны с «базовой моделью отношений»:

- 1) способность в трудных или стрессовых ситуациях обращаться за поддержкой к близкому человеку – «объекту привязанности»;
- 2) навык предоставления поддержки другим людям;
- 3) умение ощущать себя комфортно даже при отсутствии общения с окружающими;
- 4) способность находить общий язык и договариваться с другими.

Наилучшее развитие всех четырех способностей происходит при наличии надежного типа привязанности к матери, которая является основой для создания по-настоящему близких и доверительных отношений с окружающими.

Основные отличия между людьми с надежным и ненадежным типом привязанности заключаются в их восприятии отношений, эмоциональной саморегуляции и способах взаимодействия с окружающими.

Люди с надежным типом привязанности считают близкие отношения источником безопасности и поддержки. Они воспринимают своих партнеров и друзей как доступных и отзывчивых, что создает основание для доверия. Эти люди легче и открыто выражают свои чувства, могут делиться эмоциями и получать поддержку от других. Они обладают хорошими навыками коммуникации, умеют строить здоровые и устойчивые отношения, принимая и поддерживая других. Также люди с надежным типом привязанности более

устойчивы к стрессу, умеют черпать силу и поддержку из близких отношений, воспринимая трудности как преодолимые.

В отличие от них, люди с ненадежным типом привязанности имеют негативные ожидания от отношений. Люди с избегающим типом привязанности могут бояться близости и стараются дистанцироваться от близких, тогда как люди с тревожно-амбивалентным типом, могут быть постоянно обеспокоены репрезентативностью своих отношений и бояться быть отвергнутыми. Они могут подавлять свои эмоции и избегать их выражения, опасаясь близости, либо могут проявлять свои эмоции более интенсивно и беспокойно, требуя постоянного подтверждения заботы и любви.

Люди с ненадежной привязанностью могут испытывать большую тревогу и меньше уверенности в своих силах и в поддержке окружающих, что затрудняет их способность справляться со стрессом.

Важным аспектом роли ранней детской привязанности для адаптации человека во взрослом возрасте является концепция объектных отношений, разработанная Х. Кохутом. Согласно его теории, развитие индивида зависит от эмпатического отношения окружающих к нему. Согласно этой концепции, каждый человек имеет потребность в безопасности, которую можно обрести только через взаимодействие с другим человеком. Без этой базовой безопасности нормальное психическое функционирование невозможно. Для полноценного развития детства необходимо, чтобы мать обеспечивала заботу, соответствующую основным потребностям ребенка. Это создает у ребенка чувство безопасности и доверия к окружающему миру, что способствует его эмоциональному развитию.

Если взаимоотношения ребенка с идеализированным объектом (с матерью) серьезно нарушены, то у него не происходит формирование устойчивой психической структуры. Его психика функционирует или фиксируется на архаическом образе объекта, а в процессе последующего развития личность будет находиться возле новых объектов, замещающих

собой недостающие сегменты внутренней структуры. В результате ранних нарушений взаимоотношений с идеализированным объектом возникают структурные дефекты, приводящие к патологии личности.

Сложившийся в детско-родительских отношениях паттерн привязанности продолжает играть важную роль в последующей жизни, не только определяя дальнейшие взаимоотношения с матерью, но и выступая в качестве опосредующего звена при построении любых других близких эмоциональных отношений (дружеских, супружеских, родительских).

Можно выделить следующие направления влияния опыта отношений в родительской семье на различные сферы развития человека в молодости:

1) жизненное самоопределение (семья помогает человеку реализоваться не только как члену общества, но и как неповторимой индивидуальности);

2) семейные установки относительно будущей семьи (в условиях семейной депривации разной степени происходит искажение семейного «Образа-Я»);

3) личностная зрелость/личностный инфантилизм;

4) карьерные ориентации;

5) социальная адаптация (тип родительской семьи или ее отсутствие способствует, или препятствует формированию базового доверия к миру и ведет к его восприятию как враждебного или доброжелательного, что в свою очередь может сковывать человека в решении трудных ситуаций, формировать неконструктивные копинг-стратегии и др.)

Считается, что подростковый возраст и юность (до 25 лет) — это завершающий этап формирования паттернов привязанности. В этот период (с 14 до 25 лет) ранее усвоенные модели отношений сливаются с новыми физическими и психологическими навыками, что приводит к появлению взрослых способов защиты и поиска эмоциональной близости. Эти паттерны охватывают все аспекты социальной жизни и играют ключевую роль в дальнейшей адаптации человека.

Исследования показывают, что в зрелом возрасте тип привязанности продолжает оказывать значительное влияние в как минимум двух аспектах. Во-первых, он остается важным психологическим механизмом, который влияет на построение межличностных отношений, включая дружбу, любовные связи и семейные отношения. Во-вторых, привязанность к матери продолжает сказываться на особенностях эмоциональной и когнитивной сфер человека.

1.4 Выводы по первой главе

В ранних исследованиях копинга акцент делался на изучении защитных механизмов. В современной литературе термин «копинг» часто используется в контексте защитного поведения. Однако многие учёные, исследуя защитные реакции, начали также изучать сознательные стратегии, которые помогают адаптироваться к травмирующим ситуациям и минимизировать психические потери. Эти стратегии, позволяющие переосмыслить стрессовые воздействия и выходить из негативных ситуаций, сохраняя при этом свою личностную идентичность, а также эффективно и экологично решать возникающие проблемы, получили название «копинг-стратегий» в психологической литературе.

Осознанная саморегуляция поведения играет важную роль в выборе подростками копинг-стратегий. Понятие копинг-стратегии объединяет в себе разносторонние стратегии, помогающие справляться со стрессом. На выбор этих стратегий влияют как особенности конкретной ситуации и восприятие контроля над ней, так и индивидуальные черты личности подростка, включая уровень их саморегуляции и ее составляющих.

Старшие школьники, которые имеют хорошо развитую осознанную саморегуляцию и используют конструктивные копинг-стратегии, например, ориентация на решение задач, обычно лучше справляются со стрессовыми ситуациями и испытывают более адекватные уровни оценочной тревоги.

Анализ зарубежной и отечественной литературы показывает, что надежный тип привязанности обычно приводит к позитивным отношениям, в которых объект привязанности воспринимается как отзывчивый и доступный, а человек, который испытывает привязанность, считает себя значимым и достойным любви и заботы. Это способствует формированию убеждения, что близкие отношения обеспечивают защиту и поддержку, уменьшая тревогу и напряжение. Эмоционально люди с надежной привязанностью способны на более открытое самовыражение и свободное проявление своих чувств. Они характеризуются дружелюбным и позитивным отношением к другим, и даже в моменты гнева способны контролировать свои эмоции и проявлять их ненасильственным образом. В стрессовых ситуациях они лучше сохраняют уверенность в своих силах и в поддержке окружающих, рассматривая трудности как преодолимые.

ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ И КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ С РАЗНЫМ ТИПОМ ПРИВЯЗАННОСТИ К РОДИТЕЛЯМ

2.1 Программа исследования

Цель исследования: изучение взаимосвязи психологической адаптации и копинг-поведения старших школьников с типом привязанности.

Объект исследования: психологическая адаптации старших школьников

Предмет исследования: взаимосвязь психологической адаптации, копинг-поведения с типом привязанности у старшеклассников

Гипотезы исследования:

1. Существует взаимосвязь типа привязанности старших школьников к родителям с параметрами социально-психологической адаптации и предпочитаемыми стратегиями совладания с трудными жизненными ситуациями.

2. Существуют гендерные различия в выраженности психологической адаптации, копинг-поведения, тревожности и типов привязанности у юношей и девушек.

Методики исследования:

1. Проективная методика «Пространство дерева и света» К. Адамс, 2023г;

2. Опросник «Способы совладающего поведения», Лазарус, адаптирована Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой, 2004г.;

3. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» Маклаков, Чермянин;

4. Опросник для определения типа привязанности к матери, Яремчук Н.В. 2006г.

5. Шкала учебной тревожности. А.О Прохоров пособие, Разработано по принципу * Шкалы социально-ситуационной тревоги» Кондаша (1973). («Детский психолог». №1.1992).

Методы статистического анализа:

Статистический анализ результатов исследования производился в программе SPSS 27 версии.

Для анализа были выбраны следующие методы статистического анализа:

1. Для сравнения метрических показателей у двух независимых выборок использовался непараметрический критерий Манна-Уитни;
2. Для выявления связи между метрическими переменными использовался коэффициент корреляции Спирмена;
3. Для сравнения номинальных показателей в группах использовался критерий Хи-квадрат.

2.2 Характеристика выборки и обоснование методов исследования

В исследовании принимали участие 61 учащихся 8-10 классов: девушек 32 человек (52%), юношей 29 человек (48%).

Исследование проводилось с помощью Google forms.

1. Проективная методика «Пространство дерева и света» К. Адамс, 2023г.

При проведении исследования по методике К. Адамс участникам предлагалось 4 картинки с разными соотношениями света и тьмы, на которых изображены деревья и ребенок. Картинки символизируют разные пространства, в которых могут оказаться дети (рис. 1).

На первой, названной автором «Живое пространство», изображен ребенок, сидящий около величественного дерева, корни которого уходят

глубоко в землю, а большая крона служит защитой. Это самое яркое из пространств, символизирующее прочную основу и защиту.

На второй картинке «Мерцающее пространство» изображен темный густой лес, дорога, по которой идет ребенок, поддерживаемый взрослым, и свет, который пробивается сквозь деревья, освещая путникам дорогу.

На третьей картинке «Непрозрачное пространство» изображены сумерки, солнце уходит за горизонт, практически не видно дерева, но хорошо различим темный силуэт ребенка. Картина символизирует одиночество, тревогу, беспокойство и страх.

Четвертая картинка изображает «Невидимое пространство» с деревьями в тумане, на картине нет ребенка. Иллюстрация символизирует сомнения, неприятие других, «утрату корней».



Рисунок 1 Стимульный материал методики К. Адамс «Пространство дерева и света»

Инструкция звучала следующим образом: «Пожалуйста, внимательно рассмотрите 4 картинки. Какая из них лучше всего отражает период Вашего детства? Выберите соответствующую картинку».

После того, как сделан выбор одной из картинок, задавалось три вопроса, которые помогали человеку описать эмоции и чувства, вызванные выбранной им иллюстрацией:

- «Что чувствует ребенок на картинке, которую Вы выбрали?
- О чем думает ребенок на картинке, которую Вы выбрали?
- Что делает ребенок на картинке, которую Вы выбрали?»

2. Опросник для определения типа привязанности к матери, Яремчук Н.В. 2006г.

Данная методика была разработана М. В. Яремчук в 2006 году для её работы по изучению особенностей привязанности в детско-родительских отношениях. В данном исследовании оценивались только отношения с матерью

Опросник включает в себя 11 троек высказываний, соответствующих трём классическим типам привязанности (Приложение А). Испытуемому предлагается выбрать по одному высказыванию из каждой.

Обработка результатов проводится путем подсчета количества выбранных пунктов, сопоставимых с тем или иным стилем привязанности.

3. Опросник «Способы совладающего поведения», Лазарус, адаптирована Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой, 2004г. - методика предназначена для определения копинг-механизмов.

Основная цель этого инструмента — выявить, какие подходы к решению проблем и управлению эмоциями предпочтительнее для индивидуума.

Данная методика является первой стандартной методикой в сфере измерения копинга и диагностирует две базовые стратегии совладания в стрессовых ситуациях – эмоционально-ориентированное и проблемно-ориентированное.

Данный опросник содержит 8 субшкал, соответствующих основным видам копинг-стратегий, выделяемых авторами методики.

Рассмотрим описание субшкал:

1) Конфронтация. В данном подходе к решению проблемы наблюдается отсутствие четкой направленности и рациональности, что может проявляться в импульсивных и агрессивных действиях. Используемые копинг-стратегии помогают снять эмоциональное напряжение, однако их чрезмерное применение может быть неэффективным. При разумном использовании эта стратегия позволяет человеку справляться с трудностями, проявлять инициативу и активность в решении возникающих проблем, а также защищать свои интересы.

2) Дистанцирование. В стремлении справиться с негативными эмоциями человек уменьшает важность проблемы и свои эмоциональные связи с ней. Эта копинг-стратегия включает такие приемы, как рационализация, создание дистанции, смена фокуса внимания, обесценивание ситуации и использование юмора.

3) Самоконтроль. Для того чтобы справиться с негативными эмоциями, человек сдерживает и подавляет их, а также внимательно контролирует свои действия и реакции.

4) Поиск социальной поддержки. Это процесс обращения к окружающим за эмоциональной и практической помощью в решении возникших проблем.

5) Принятие ответственности. Человек осознаёт свою роль в возникновении проблемы и принимает на себя ответственность за её решение. Этот процесс часто сопровождается самообвинением и критикой собственного поведения. При умеренном применении эта стратегия свидетельствует о способности человека видеть связь между своими действиями и их последствиями, анализировать своё поведение и искать корни трудностей в своих личных качествах и ошибках.

Однако при чрезмерной активности этой стратегии возможна высокая степень самокритики, чувство вины и недовольство собой, что может увеличить риск развития депрессии.

6) Бегство-избегание. Когда человек сталкивается с негативными эмоциями, он может пытаться уклониться от решения проблемы: игнорирует её, посвящает себя мечтам или имеет неосновательные надежды. При сильном предпочтении этой стратегии в стрессовых ситуациях могут возникать неблагоприятные формы поведения, такие как отрицание проблемы, избегание ответственности, вспышки гнева, бездействие, уход в мир фантазий, переедание или злоупотребление алкоголем. Все эти действия направлены на снижение эмоционального напряжения.

7) Планирование решения проблемы. Человек, стремясь справиться с трудной ситуацией, осознанно изучает проблему и рассматривает разные варианты действий. Он разрабатывает четкий план, учитывая реальные обстоятельства, свой предыдущий опыт и доступные ресурсы, чтобы эффективно решить возникшую задачу.

8) Положительная переоценка. Это способ справиться с негативными эмоциями, возникающими из-за трудной ситуации, путем её переосмысления. Человек рассматривает проблему как возможность для личного роста и развития, извлекая из неё положительные уроки и находя в ней стимул для улучшения себя.

4. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» Маклаков, Чермянин.

Методика предложена А.Г. Маклаковым и С.В. Чермяниным в 1993 году. Опросник используется как стандартизированная методика и рекомендуется в деле решения задач профессионального отбора, психологического сопровождения в рамках профессиональной, лечебной и профориентационной деятельности.

Опросник включает в себя 165 вопросов. В настоящем исследовании нами осуществлялся анализ адаптивных способностей, нервно-психической устойчивости, коммуникативных особенностей.

Шкалы:

1) Адаптивные способности: потенциал способов приспособления к окружающей среде.

2) Нервно-психическая устойчивость: степень стабильности нервной системы к воздействию внешних стимулов.

3) Коммуникативные особенности: уровень развития коммуникативных способностей.

5. Шкала тревожности. А.О Прохоров пособие, Разработано по принципу * Шкалы социально-ситуационной тревоги» Кондаша (1973).

Для выявления тревожности мы использовали методику «Шкала тревожности», разработанную по принципу «Шкалы социально-ситуативной тревоги» О. Кондаша. Особенность таких шкал заключается в том, что они не измеряют наличие или отсутствие тревожных переживаний у человека, а фокусируются на оценке ситуаций с точки зрения их способности вызывать тревогу.

Преимущества этих шкал включают в себя, во-первых, возможность выявления основных источников тревоги для школьников, а во-вторых, меньшую зависимость от уровня их интроспекции по сравнению с другими опросниками. Методика включает инструкции и задания, что позволяет применять её как в индивидуальном, так и в групповом формате.

Методика включает ситуации трех типов:

- 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
- 2) ситуации, актуализирующие представление о себе;
- 3) ситуации общения.

2.3 Анализ и интерпретация результатов исследования

2.3.1 Результаты сравнительного анализа юношей и девушек

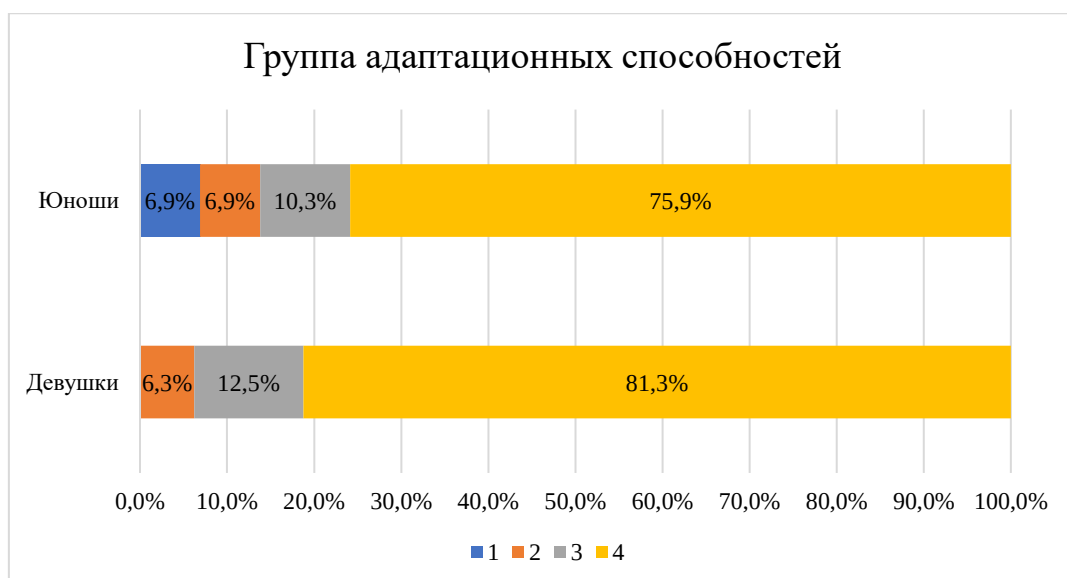


Рисунок 1. Распределение групп адаптационных способностей у юношей и девушек

Таблица 1

Распределение групп адаптационных способностей у юношей и девушек

		Группа адаптационных способностей				Всего
		1	2	3	4	
Женский	N	0	2	4	26	32
	%	0,0%	6,3%	12,5%	81,3%	100,0%
Мужской	N	2	2	3	22	29
	%	6,9%	6,9%	10,3%	75,9%	100,0%

По результатам сравнительного анализа между группами не было установлено достоверных различий ($\chi^2=2,33$; $p=0,506$). Это может говорить нам о том, что юноши и девушки могут обладать схожими уровнями адаптационных навыков. Также возможно, что в рамках исследуемой группы образовательные и воспитательные условия, влияющие на адаптацию, были равными для обоих полов.

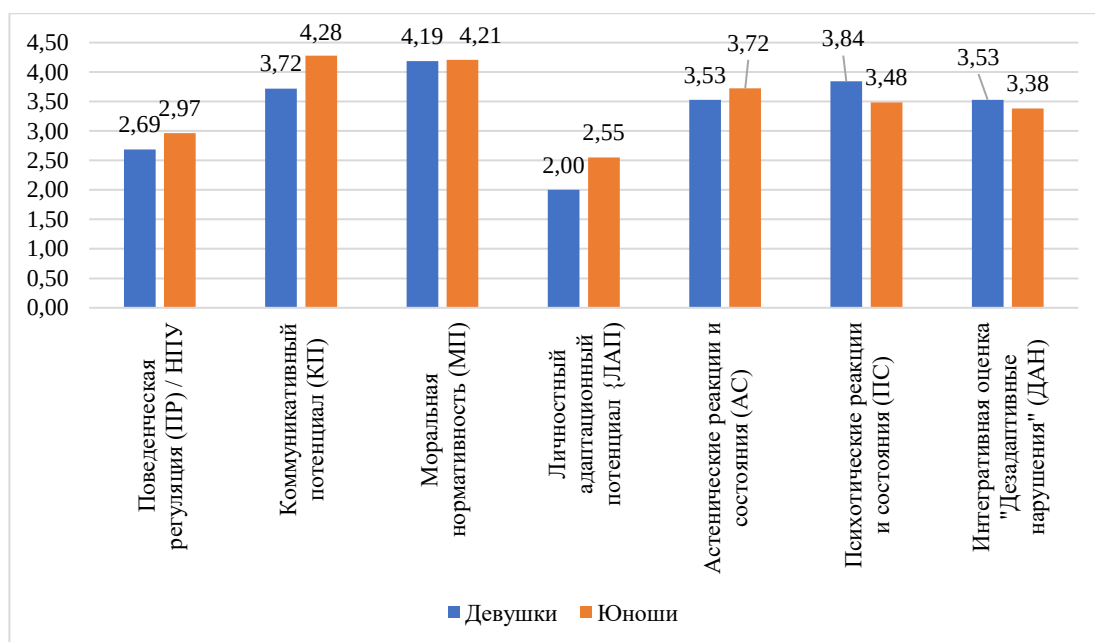


Рисунок 2. Средние значения компонентов адаптационного потенциала у юношей и девушек

Таблица 2

Результаты сравнительного анализа компонентов адаптационного потенциала у юношей и девушек

	Девушки		Юноши		U	p
	M	SD	M	SD		
Поведенческая регуляция (ПР) / НПУ	2,69	2,18	2,97	2,44	443,000	0,751
Коммуникативный потенциал (КП)	3,72	1,17	4,28	1,81	393,000	0,292
Моральная нормативность (МП)	4,19	1,80	4,21	1,68	459,000	0,941
Личностный адаптационный потенциал {ЛАП}	2,00	1,76	2,55	2,68	453,000	0,853
Астенические реакции и состояния (АС)	3,53	0,67	3,72	0,70	400,500	0,305
Психотические реакции и состояния (ПС)	3,84	1,25	3,48	1,50	384,000	0,233
Интегративная оценка "Деадаптивные нарушения" (ДАН)	3,53	1,19	3,38	1,37	421,500	0,527

По результатам сравнительного анализа достоверных различий между юношами и девушками выявлено не было. По всем показателям уровень значимости значительно превышает 0,05. Это также может свидетельствовать о равном адаптационном потенциале у юношей и девушек. Важные компоненты адаптации, такие как поведенческая регуляция и коммуникативные навыки, развиваются независимо от пола.

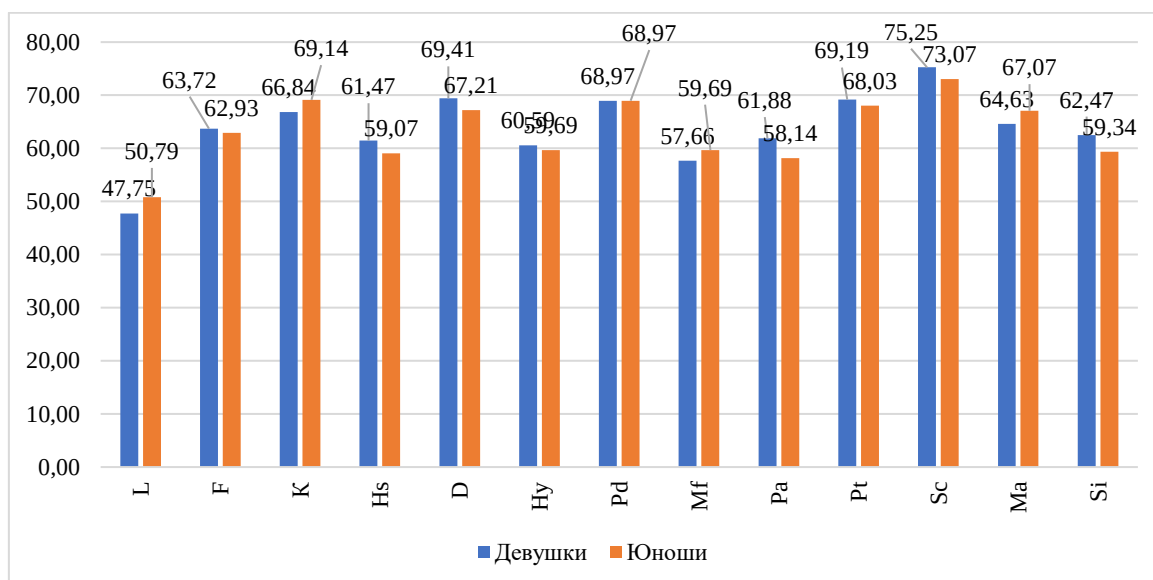


Рисунок 3. Средние значения акцентуаций характера у юношей и девушек

Таблица 3

Результаты сравнительного анализа акцентуаций характера у юношей и девушек

	Девушки		Юноши		U	p
	M	SD	M	SD		
L	47,75	10,13	50,79	10,39	385,000	0,249
F	63,72	19,61	62,93	18,24	435,500	0,680
K	66,84	11,19	69,14	10,09	413,000	0,457
Hs	61,47	10,86	59,07	11,28	383,000	0,239
D	69,41	10,37	67,21	8,98	404,500	0,387
Hy	60,59	9,69	59,69	8,34	413,500	0,463
Pd	68,97	11,06	68,97	10,02	449,000	0,828
Mf	57,66	8,32	59,69	8,13	372,000	0,174
Pa	61,88	8,92	58,14	10,00	344,000	0,081
Pt	69,19	6,36	68,03	7,89	433,000	0,653
Sc	75,25	12,47	73,07	13,95	421,500	0,539
Ma	64,63	8,76	67,07	11,12	405,000	0,391
Si	62,47	10,31	59,34	8,27	397,500	0,331

По результатам сравнительного анализа достоверных различий при $p < 0,05$ выявлено не было. Однако, на уровне статистической тенденции, мы можем отметить различия по шкале паранойяльности (Pa) ($p = 0,081$). Так у девушек данная акцентуация более выражена, чем у юношей.

Отсутствие значительных различий в акцентуациях характера между юношами и девушками может указывать на общий уровень сходства в личностных характеристиках у обоих полов.

Однако более выраженная акцентуация по шкале "паранойяльность" у девушек может говорить о следующих аспектах: девушки в подростковом возрасте, входя в пубертатный период, могут быть более недоверчивыми в межличностных отношениях, это может быть связано с переживаниями, связанными с близостью и отношениями. Поэтому у них может присутствовать повышенная подозрительность и болезненная обидчивость.

Также более высокая выраженность паранойяльности у девушек может быть связана с социальными ожиданиями, которые оказывают влияние на формирование их личностных черт. Например, общественные стереотипы, связанные с отношениями и взаимодействиями, могут усилить склонность к недоверию и настороженности.

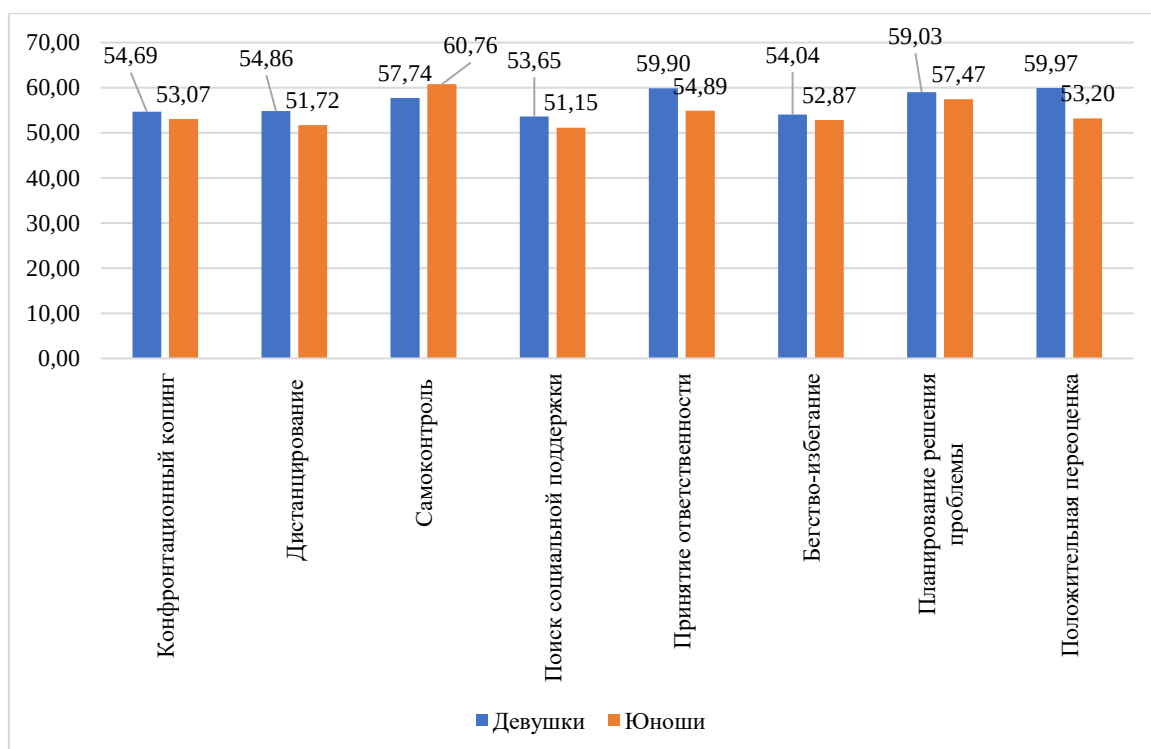


Рисунок 4. Средние значения копинг-стратегий у юношей и девушек

Таблица 4

Результаты сравнительного анализа копинг-стратегий у юношей и девушек

	Девушки		Юноши		U	p
	M	SD	M	SD		
Конфронтационный копинг	54,69	16,94	53,07	18,99	451,500	0,855
Дистанцирование	54,86	17,78	51,72	16,47	443,500	0,766
Самоконтроль	57,74	13,12	60,76	16,33	393,000	0,303
Поиск социальной поддержки	53,65	20,91	51,15	21,74	443,500	0,766
Принятие ответственности	59,90	17,51	54,89	19,35	417,500	0,497
Бегство-избегание	54,04	13,66	52,87	12,55	462,500	0,983
Планирование решения проблемы	59,03	18,87	57,47	19,88	457,500	0,925
Положительная переоценка	59,97	15,76	53,20	17,17	351,000	0,100

По результатам сравнительного анализа копинг-стратегий достоверных различий между юношами и девушками выявлено не было. По всем показателям уровень значимости больше 0,05.

Это указывает на то, что юноши и девушки используют схожие методы для того, чтобы справляться с трудностями и стрессовыми ситуациями.

Также это может свидетельствовать о развитии универсальных стратегиях совладания, которые не зависят от пола.

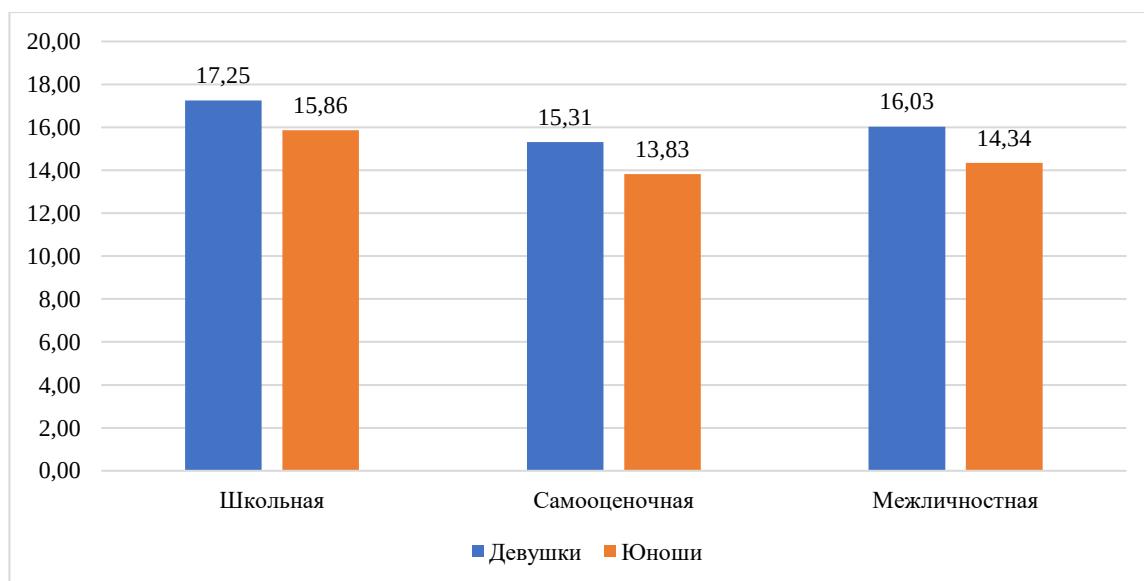


Рисунок 5. Средние значения показателей учебной тревожности у юношей и девушек

Таблица 5

Результаты сравнительного анализ показателей учебной тревожности у юношей и девушек

	Девушки		Юноши		U	p
	М	SD	М	SD		
Школьная	17,25	6,27	15,86	9,30	411,500	0,447
Самооценочная	15,31	7,74	13,83	9,59	413,500	0,465
Межличностная	16,03	6,37	14,34	8,47	393,500	0,308

По результатам сравнительного анализа показателей учебной тревожности достоверных различий между юношами и девушками выявлено не было. По всем показателям уровень значимости больше 0,05. Это может говорить о нескольких важных аспектах: как юноши, так и девушки испытывают схожее количество стресса и тревоги, связанного с учебной средой. Это может быть вызвано общими факторами, такими как высокие требования к учебной успеваемости, а также конкуренция среди сверстников.

Отсутствие различий может свидетельствовать о том, что юноши и девушки используют аналогичные стратегии для совладания с учебной тревогой.

Средний показатель общей тревожности составляет 92,62. Наиболее низкий показатель отмечается по самооценочной тревожности, что указывает на отсутствие проблем с самооценкой у юношей и девушек.

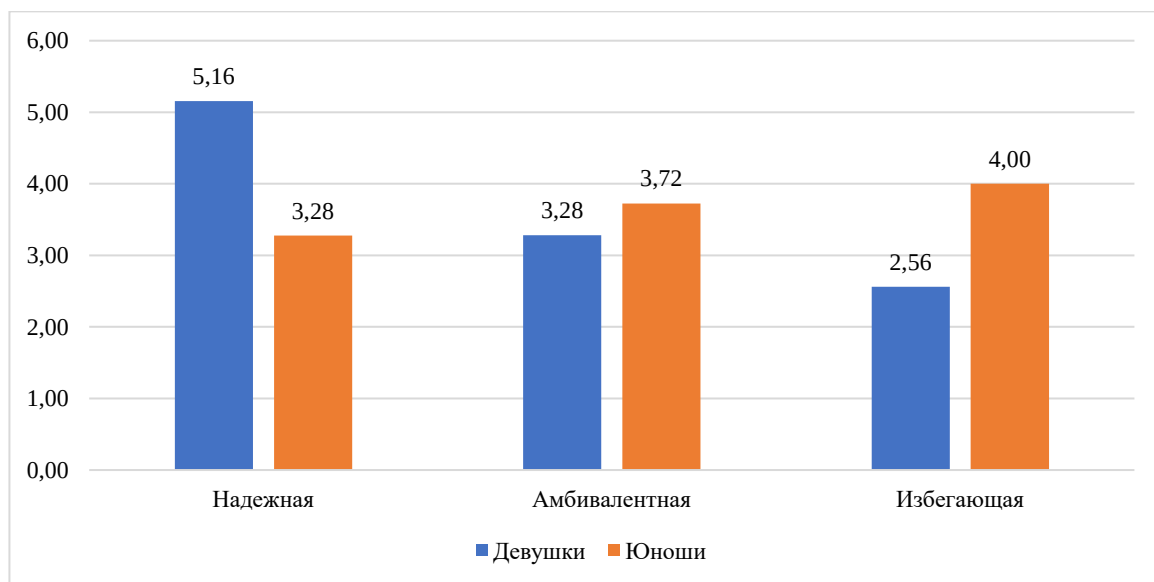


Рисунок 5. Средние значения типов привязанности у юношей и девушек

Таблица 5

Результаты сравнительного анализа типов привязанности у юношей и девушек

	Девушки		Юноши		U	p
	M	SD	M	SD		
Надежная	5,16	3,64	3,28	2,63	329,000	0,049
Амбивалентная	3,28	2,26	3,72	2,09	412,000	0,448
Избегающая	2,56	2,02	4,00	2,79	333,000	0,056

Результаты сравнительного анализа позволили установить достоверные различия в выраженности надежного типа привязанности ($p=0,049$), который более характерен для девушек, и, на уровне статистической тенденции, в выраженности избегающего типа привязанности ($p=0,056$), который более характерен для юношей.

Амбивалентный тип привязанности имеют схожую выраженность в обеих группах ($p=0,448$).

Тип привязанности позволяет нам увидеть, как подростки формируют и поддерживают эмоциональные связи с другими, особенно в контексте отношений с близкими людьми, такими как родители и друзья.

Девушки с надежным типом привязанности являются более эмоционально стабильными и уверенными в себе, что позволяет им лучше справляться со стрессом. Они могут быть более открытыми и поддерживающими, чем юноши, у которых преобладает избегающий тип.

Юноши с избегающим типом привязанности могут сильно ценить свою независимость, они могут неохотно принимать помощь от других и считать, что справляются со всем самостоятельно. В сложных ситуациях они могут предпочитать уединение, вместо того чтобы обращаться за поддержкой к друзьям или семье.

Таблица 6

Соотношение выбора картинок и содержания эмоций и чувств по проективной методике «Пространство дерева и света» в ответах по всей выборке

Категории эмоций и чувств	«Живое пространство» 1	«Мерцающее пространство» 2	«Непрозрачное пространство» 3	«Невидимое пространство» 4
0 нет ответа	2	2	1	1
экзистенциальные отрицательные				3
социальные отрицательные			3	2
эмоциональные отрицательные			3	2
нейтральные	3		2	0
множественные			3	
эмоциональные положительные	12	1		
социальные положительные	1	11		
интеллектуальные	5	1	1	
экзистенциальные положительные	2			
Всего	25	15	13	8

Мы видим, что картинка 1 «Живое пространство» символизировала для значительной части участников - 25 человек, детство, насыщенное положительными эмоциями и чувствами (радость, безмятежность, счастье, спокойствие, беззаботность и т. п.)

15 человек, выбравшие картинку 2 «Мерцающее пространство», называли в связи с ней положительные эмоции, вызванные социальной ситуацией развития ребенка (поддержка родителей, забота, любовь, надежность).

У 13 школьников, выбравших картинку 3 «Непрозрачное пространство» детство ассоциировалось с негативными социальными эмоциями, чаще всего с одиночеством и непониманием значимыми близкими, а также с широким спектром эмоций и чувств, как позитивных, так и негативных, и в меньшей степени с положительными чувствами (радость познания).

Выбор «Невидимого пространства» у 8 человек чаще ассоциировался с негативными эмоциями экзистенциального содержания (неопределенность, призрачность мира, экзистенциальная тревога и т. п.), а также с негативными социальными эмоциями (чаще всего с одиночеством) и с отрицательными эмоциональными состояниями (страх, тоска, подавленность, грусть и т. п.).

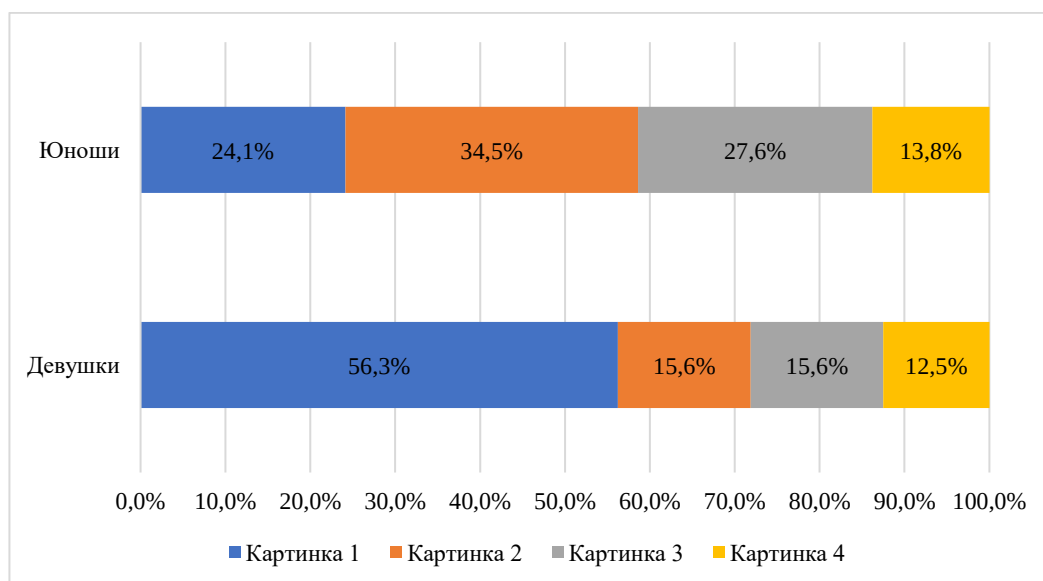


Рисунок 6. Результаты диагностики юношей и девушек по проективной методике «Пространство дерева и света»

Таблица 6

. Результаты диагностики юношей и девушек по проективной методике

«Пространство дерева и света»					
		Картинка 1	Картинка 2	Картинка 3	Картинка 4
Девушки	п	18	5	5	4
	%	56,3%	15,6%	15,6%	12,5%
Юноши	п	7	10	8	4
	%	24,1%	34,5%	27,6%	13,8%

По результатам сравнительного анализа между группами были установлены различия на уровне статистической тенденции ($\chi^2=7,06$; $p=0,07$). Так Девушки чаще выбирают 1 картинку и реже 2 и 3, чем юноши.

2.3.2 Результаты корреляционного анализа

Таблица 7

Результаты корреляционного анализа по всей выборке

	Надежная	Амбивалентная	Избегающая
Поведенческая регуляция (ПР) / НПУ	,276*	-0,085	-,346**
Коммуникативный потенциал (КП)	,557**	-0,206	-,541**
Моральная нормативность (МН)	0,245	-0,028	-,356**
Личностный адаптационный потенциал {ЛАП}	,361**	-0,085	-,457**
Астенические реакции и состояния (АС)	0,162	-0,088	-0,237
Психотические реакции и состояния (ПС)	,369**	-0,135	-,379**
Интегративная оценка "Деадаптивные нарушения" (ДАН)	,258*	-0,093	-,334**
Pd	-,318*	0,102	,331**
Pt	-,438**	0,155	,444**
Sc	-,294*	0,101	,310*
Ma	-,330**	0,063	,408**
Si	-,419**	0,150	,474**
Поиск социальной поддержки	,313*	-0,097	-,321*
Принятие ответственности	0,096	,271*	-,370**
Положительная переоценка	,288*	-0,228	-,315*

Примечание. **. Корреляция значима на уровне 0,01 *. Корреляция значима на уровне 0,05

По результатам корреляционного анализа были установлены следующие связи:

1. Надежный тип привязанности прямо коррелирует с поведенческой регуляцией, коммуникативным потенциалом, личностным адаптационным потенциалом, психотическими реакциями и состояниями, интегративной оценкой "Дезадаптивные нарушения", копинг-стратегиями «Поиск социальной поддержки» и «Положительная переоценка». Чем выше показатели надежного типа привязанности, тем более выражены данные личностные свойства.

2. Надежный тип привязанности обратно коррелирует с психопатией (Pd), паранойяльностью, мнительностью (Pt), шизоидностью (Sc), гипоманией (Ma) и социальной интроверсией (Si). Соответственно, чем более выражен надежный тип привязанности, тем менее выражены такие акцентуации характера, как импульсивность, тревожность, мнительность, замкнутость и поверхностная активность. Это говорит о том, что у подростков с надежным типом привязанности сбалансированное восприятие себя и других, что способствует здоровому развитию и успешной социальной адаптации.

3. Избегающий тип привязанности обратно связан с поведенческой регуляцией, коммуникативным потенциалом, моральной нормативностью, личностным адаптационным потенциалом, астеническими реакциями и состояниями, психотическими реакциями и состояниями, интегративной оценкой "Дезадаптивные нарушения" и с копинг стратегиями «Поиск социальной поддержки», «Принятие ответственности» и «Положительная переоценка».

4. Избегающий тип привязанности прямо коррелирует с психопатией (Pd), паранойяльностью (Pt), шизоидностью (Sc), гипоманией (Ma) и социальной интроверсией (Si). Соответственно, чем более выражен избегающий тип привязанности, тем более выражены данные акцентуации характера.

5. Амбивалентный тип привязанности прямо коррелирует с копинг-стратегией «Принятие ответственности». Соответственно, чем более

выражен амбивалентный тип привязанности, тем чаще используется данная копинг-стратегия.

2.4 Выводы по второй главе

Эмпирическое исследование психологической адаптации и копинг-поведения старших школьников с разным типом привязанности к родителям проводилось с помощью методик: проективная методика «Пространство дерева и света» К.Адамс; опросник «Способы совладающего поведения», Лазарус, адаптирована Т.Л.Крюковой, Е.В.Куфтяк, М.С.Замышляевой; многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» Маклаков, Чермянин; опросник для определения типа привязанности к матери, Яремчук Н.В., шкала учебной тревожности, которая была разработана по принципу «Шкалы социально-ситуационной тревоги» Кондаша (1973). («Детский психолог». №1.1992). Методика представлена из книги А.О.Прохоров «Методики диагностики и измерения психических состояний личности».

В результате проведенного статистического анализа были получены следующие результаты:

1) По результатам исследования по методике «Пространство дерева и света» К.Адамс было определено, что выявлены различия в выборе картинок символизирующий детство. Так девушки чаще выбирали картинку 1 (56,3%), которая символизировала детство, насыщенное положительными эмоциями и чувствами (радость, безмятежность, счастье, спокойствие, беззаботность и т. п.).

Юноши чаще выбирали картинку 2 (34,5%), которая символизировала положительные эмоции детства, больше вызванные социальной ситуацией, нежели личностным эмоционально-чувственным контекстом, как у девушек. Также юноши выбирали часто картинку 3 (27,6%), которая ассоциировалась с негативными эмоциями экзистенциального содержания и с отрицательными эмоциональными состояниями, нежели девушки (15,6%). Это говорит о том,

что юноши могут более активно ассоциировать положительные эмоции детства с социальным взаимодействием и общением с окружающими, в то время как девушки могут обращать больше внимания на личные, внутренние переживания и эмоциональный контекст.

Такое различие может указывать на разные механизмы обработки эмоций и воспоминаний о детстве между полами: юноши, возможно, склонны рассматривать свои положительные воспоминания через призму социальных отношений и совместных действий, тогда как девушки могут акцентировать внимание на чувственном опыте и эмоциональной значимости этих воспоминаний. Это может также отражать культурные и социальные нормы, которые формируют различные подходы к взаимодействию с эмоциями у мужчин и женщин.

2) Выявление особенностей социально-психологической адаптации с помощью многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» (Маклаков А.Г., Чермянин С.В) показало, что подростки с надежным типом привязанности способны эффективно управлять своими эмоциями, устанавливать здоровые отношения и адаптироваться к изменениям. Они легче справляются с конфликтами, открыты к общению и способны доверять другим, что способствует их эмоциональному и социальному благополучию. Высокие значения основных психотических проявлений и интегративная оценка «дезадаптивных нарушений» показывает нам, что при надежном типе привязанности отсутствуют выраженное нервно-психическое напряжение и импульсивные реакции.

Подростки с надежным типом привязанности чаще выбирают такие эффективные копинг-стратегии как «Поиск социальной поддержки» и «Положительная переоценка». В трудной ситуации они могут обратиться к друзьям или семье для поддержки, получения внимания и утешения, без боязни быть отвергнутыми.

В случае использования копинга «Положительной переоценки» подростки в сложной ситуации ищут позитивные аспекты, извлекают из нее

уроки и возможности для личного роста и развития вместо того, чтобы отчаиваться и «уходить» в страхи и тревогу. Все это позволяет значительно снизить уровень стресса и улучшает общее психологическое благополучие.

При амбивалентном типе привязанности чаще встречается копинг-стратегия «Принятия ответственности». Это может говорить нам о том, что в случае возникновения проблемной ситуации такие подростки выбирают ориентацию на активное решение проблемы, акцентируют внимание на собственных действиях и не обращаются за советом. Но чрезмерное использование данной копинг-стратегии может привести к перегрузке и чувству усталости. Такие подростки недооценивают важность сотрудничества и поддержки со стороны близкого окружения.

При избегающем типе привязанности мы видим, что эффективные копинг-стратегии вообще не используются. Это говорит о том, что подростки испытывают сложности в преодолении стрессовых ситуаций. На это также указывают выраженные показатели таких акцентуаций характера, как импульсивность, тревожность, мнительность, замкнутость и поверхностная активность.

Подростки с избегающим типом привязанности склонны к частой перемене настроения, интересов и привязанностей. Склонны к аффектам, особенно в ситуациях ущемления чувства собственного достоинства. В ходе принятия решений преобладает импульсивность. Присутствует тенденция к упорному и активному насаждению своих взглядов и ценностей, что является причиной частых конфликтов с окружающими. Склонность к соперничеству, переоценка собственных удач и достижений.

Они склонны избегать близости и эмоциональной поддержки, что приводит их к изоляции и недостатку социальных контактов. Это в свою очередь усугубляет еще больше их чувство тревоги и одиночества.

Сниженный уровень показателей, таких как поведенческая регуляция, коммуникативный потенциал и моральная нормативность при избегающем

типе привязанности, говорит о нескольких важных аспектах психосоциального состояния старших школьников:

- снижение поведенческой регуляции проявляется в трудностях с нервно-психической устойчивостью, что делает подростков более восприимчивых к стрессу и негативным эмоциям;

- низкий уровень коммуникативных способностей говорит о сложности в установлении и поддержании социальных контактов, проявлению агрессивности, повышенной конфликтности;

- низкий уровень социализации, неадекватная оценка своего места и роли в коллективе, отсутствие стремления соблюдать общепринятые нормы поведения.

Таким образом, выдвинутая гипотеза о том, что существует взаимосвязь типа привязанности старших школьников к родителям с параметрами социально-психологической адаптации и предпочитаемыми стратегиями совладания с трудными жизненными ситуациями подтвердилась.

Чем выше показатели надежного типа привязанности, тем более выражен адаптивный потенциал подростка. Чем более выражен надежный тип привязанности, тем более эффективные стратегии совладания в трудных ситуациях используют подростки.

Вторая гипотеза о том, что существуют гендерные различия в выраженности психологической адаптации, копинг- поведения и уровня тревожности у юношей и девушек не подтвердилась.

1) По результатам сравнительного анализа адаптационных способностей и адаптационного потенциала у юношей и девушек не было установлено различий. Это указывает на то, что у юношей и девушек не только схожие подходы к адаптации, но и равные уровни развития навыков, необходимых для эффективного преодоления трудностей. Результат также может быть обусловлен тем, что исследуемая группа находилась в тех же социальных или образовательных условиях, что позволило обоим полам развивать

схожие адаптационные способности. Важные компоненты адаптации, такие как поведенческая регуляция и коммуникативные навыки, развиваются независимо от пола. Отсутствие различий также подчеркивает важность осознания того, что адаптация и способности к ней не определяются полом, а зависят больше от индивидуальных характеристик.

2) По результатам сравнительного анализа акцентуаций характера у юношей и девушек не было установлено различий. Отсутствие значительных различий указывает на общий уровень сходства в личностных характеристиках у обоих полов.

3) Отсутствие различий в копинг-стратегиях указывает на то, что юноши и девушки используют схожие методы для совладания с трудностями и стрессовыми ситуациями. В условиях современного общества, где гендерные роли и стереотипы становятся менее выраженными, юноши и девушки могут более активно заимствовать друг у друга стратегии для того, чтобы справляться со стрессовыми ситуациями. Также это указывает на то, что индивидуальные различия в способах копинга и адаптации более значимы, чем пол, и что личные качества, такие как уровень стресса, эмоциональная устойчивость или личностные характеристики, играют более существенную роль.

4) По результатам сравнительного анализа показателей учебной тревожности достоверных различий между юношами и девушками выявлено не было. Как юноши, так и девушки испытывают схожее количество стресса и тревоги, связанного с учебной средой. Это может быть вызвано общими факторами, такими как высокие требования к учебной успеваемости, а также конкуренция среди сверстников. Отсутствие различий свидетельствует о том, что юноши и девушки используют аналогичные стратегии для совладания с учебной тревожностью.

5) В изучаемой выборке респонденты по типам привязанности распределились следующим образом: надежный тип привязанности более характерен для девушек и избегающий тип привязанности более характерен

для юношей. Распределение полученных эмпирических данных по количеству ответов «амбивалентный» является практически равномерным. Таким образом гипотеза о том, что существуют различия в типах привязанности у юношей и девушек подтвердилась частично.

2.5. Рекомендации по оптимизации детско-родительских отношений

Детско-родительские отношения играют ключевую роль в формировании надежной привязанности. Надежные детско-родительские отношения способствуют развитию доверия между ребенком и родителем. Когда ребенок чувствует, что родитель всегда рядом и готов поддержать его, это укрепляет ощущение безопасности и стабильности. Родительская модель поведения в различных жизненных ситуациях служит для детей примером того, как строить отношения с другими.

Подростковый возраст часто сопровождается эмоциональными переменами и кризисами. Поддерживающие отношения с родителями создают пространство, где подростки могут чувствовать себя в безопасности, делиться своими переживаниями и искать советы.

Подростки активно работают над определением своей идентичности. Надежные отношения с родителями помогают им понять себя, свои ценности и интересы. Родители могут стать надежными спутниками в этом процессе самопознания.

Подростковый возраст — это время, когда молодые люди сталкиваются с важными выборами, такими как выбор профессии, друзей, увлечений. Надежные отношения с родителями обеспечивают необходимую поддержку и руководство при принятии этих решений. Когда родители выражают доверие и поддержку, подростки чувствуют себя более уверенно. Это положительно влияет на их самооценку и готовность принимать вызовы. Поддерживающее отношение родителей помогает подросткам развивать

социальные навыки, такие как эмпатия и сотрудничество, которые необходимы для успешного взаимодействия с окружающими.

Исследования показывают, что подростки, у которых есть надежные отношения с родителями, реже участвуют в рискованном поведении, таком как употребление наркотиков или алкоголя. Чувство поддержки и понимания снижает вероятность аддиктивного поведения.

Оптимизация детско-родительских отношений является важной задачей, и индивидуальные занятия могут стать эффективным инструментом для улучшения взаимодействия между взрослым и ребенком.

Данные рекомендации могут использоваться школьным психологом для развития этих взаимодействий в рамках индивидуальных занятий с родителями и детьми:

1. Активное слушание. Обучение родителей навыкам активного слушания, позволяющим им лучше понимать чувства и потребности ребенка.
2. Эмоциональная грамотность. Занятия могут включать игры и упражнения, которые помогают распознавать, называть и выражать эмоции как родителей, так и детей.
3. Ролевые игры. Это поможет родителям и детям лучше понять реакцию друг друга в разных ситуациях.
4. Развитие навыков решения конфликтов. Обучение детей и родителей конструктивным способам разрешения конфликтов. Это может включать стратегии, такие как поиск компромисса, использование "Я-высказываний" и понимание точки зрения другого.
5. Совместные активности. Такие как творчество, спорт или даже совместные походы на природу. Такие активности укрепляют связи и создают положительные воспоминания.
6. Обсуждение ожиданий и границ. Помощь родителям и детям в обсуждении их ожиданий и границ друг друга. Это важно для формирования взаимопонимания и уважения в отношениях.

7. Систематический подход к обратной связи. Обучение родителей давать положительную и конструктивную обратную связь, что укрепляет уверенность ребенка в себе и способствует развитию самооценки.

Такие индивидуальные занятия могут значительно улучшить качество взаимодействия и укрепить детско-родительские отношения, создавая более гармоничную и поддерживающую среду для обоих.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью выполненной работы было исследование психологической адаптации и копинг-поведения старших школьников с разным типом привязанности к родителям.

В ходе достижения цели исследования мы провели ряд теоретических и экспериментальных задач.

Нами было рассмотрено понятие «копинга» и «привязанности» в отечественной и зарубежной литературе.

Ранние исследования копинга происходили в рамках изучения защитных механизмов. В современной литературе можно встретить употребление термина «копинг» в значении защитного поведения. Большинство же учёных, начавших изучать защитное поведение, стали исследовать и сознательные стратегии, позволяющие приспособиться к травмирующей ситуации, минимизировать психические потери. Эти стратегии, позволяющие переоценить стрессовое воздействие, выйти из негативной ситуации с сохранной личностной идентичностью, экологично и эффективно решать возникающие проблемы, получили название в психологической литературе копинг-стратегий.

Анализ зарубежной и отечественной литературы свидетельствуют о том, что надёжный тип привязанности к родителям, гармоничное функционирование семьи как системы, благополучные характеристики семьи такие, как принятие родителями особенностей взросления детей, эмоциональная близость, доверительные отношения могут способствовать оптимальному достижению психологической стабильности в подростковом возрасте, в том числе формированию навыков справляться со стрессовыми ситуациями, в способности решения трудных ситуаций, формировать ощущение успешности в учебной деятельности.

В рамках работы было проведено эмпирическое исследование психологической адаптации и копинг-поведения старших школьников с разным типом привязанности к родителям.

По результатам исследования было определено, что подростки с надежным типом привязанности имеют более высокие показатели адаптивности и используют более эффективные стратегии преодоления трудностей.

Подростки с надежным типом привязанности чаще применяют эффективные копинг-стратегии, такие как «Поиск социальной поддержки» и «Положительная переоценка». В сложных ситуациях они могут обратиться за помощью к друзьям или семье, не опасаясь отказа. При использовании стратегии «Положительная переоценка» они ищут положительные стороны и возможности для роста, что снижает уровень стресса и улучшает психологическое благополучие.

Подростки с амбивалентным типом привязанности чаще используют стратегию «Принятия ответственности», сосредотачиваясь на собственных действиях, но это может привести к перегрузке, так как они недооценивают важность поддержки близких.

У подростков, имеющих избегающий тип привязанности, наблюдается отсутствие эффективных копинг-стратегий, что усложняет их преодоление стрессов. У них проявляются черты, такие как импульсивность и тревожность, а также плохие навыки общения и низкая социализация, что приводит к изоляции и чувству одиночества.

Надежный тип привязанности более характерен для девушек, в то время как для юношей более характерен избегающий тип привязанности.

У юношей и девушек отсутствуют различия адаптационных способностей и адаптационного потенциала, выраженных акцентуаций, выбора копинг-стратегий и уровня учебной тревожности. Отсутствие различий подчеркивает важность осознания того, что адаптация и

способности к ней не определяются полом, а зависят больше от индивидуальных характеристик.

В работе рассмотрены рекомендации по оптимизации детско-родительских отношений посредством индивидуальных занятий с школьным психологом. Индивидуальные занятия направлены на определение контакта с ребенком, формирования его связей с миром через родителя. Основные задачи индивидуальных занятий — это изменение стиля общения и взаимодействия с ребенком, перестройка неблагоприятных форм эмоционального реагирования и стереотипов детского поведения, воссоздание полноценных обновленных детско-родительских контактов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Авдулова Т.П., Горожанкина А.Н. Взаимосвязь детско-родительских отношений и саморазрушающее поведение у подростков // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2024. № 1. С. 138–154.
2. Алексеева, П. С. Стратегии саморегуляции у учащихся старших классов / П. С. Алексеева, Д. А. Соколова, К. В. Ким // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – Т. 12, № 1.
3. Алмазова О. В. Привязанность к матери, как фактор взаимоотношений взрослых сиблингов; дис. на соискание ученой степени к.пс.н. Москва. 2015.
4. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. Изд-во: "Гардарика" - М., 2006. - 124 с.
5. Болотова А. К. Прикладная психология. Основы консультативной психологии. — М.: Юрайт. 2024. - 342 с.
6. Борисова, Т. С. Агрессивность детей и подростков как социальное явление и следствие семейных отношений в современной России / Т. С. Борисова, М. М. Плоткин. – Текст: непосредственный // Педагогика. – 2020 – № 7 – С. 67-73.
7. Бриш, К.Х. Терапия нарушений привязанности: От теории к практике / Пер. с нем. – М.: Когито-Центр, 2014. – 316 с.
8. Бурменская Г.В. Проблемы онто- и филогенеза привязанности к матери в теории в Джона Боулби // Дж. Боулби. Привязанность. М., 2003. С. V—XX.
9. Васина, Ю. М. Организационно-методические аспекты работы с родителями в рамках формирования детско-родительских отношений / Ю. М. Васина, Э. В. Шелиспанская // Перспективы науки. – 2023. – № 11(170). – С. 166-168.

10. Волкова, Ю. С. Взаимосвязь особенностей привязанности подростков к родителям и их учебной мотивации / Ю. С. Волкова // Вестник науки и образования. – 2024. – № 2-1(145). – С. 97-105.
11. Герасимова А. А., Холмогорова А. Б. Стратегии совладания, психологическое благополучие и проблемное использование интернета в период пандемии / А. А. Герасимова, А. Б. Холмогорова // Психологическая наука и образование. - 2020. - Т. 25. - № 6. - С. 31-40.
12. Годовикова, Д.Б. Общение ребенка с взрослым // Дошкольное воспитание. – 2020.– №5. – С. 42-52.
13. Голубева Е.В., Истратова О.Н. Опыт отношений в родительской семье как предиктор психологического благополучия молодых людей // Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology. 2018. Том 7. № 2(23). С. 358—362.
14. Гриц, Г. Н. Влияние осознанной саморегуляции на копинг-стратегии поведения подростков / Г. Н. Гриц // Аллея науки. – 2023. – Т. 1, № 12(87). – С. 851-859.
15. Гужина, Е. А. Взаимосвязь тревожности и невротизации с копинг-стратегиями преодоления стресса у обучающихся выпускных классов / Е. А. Гужина, Ю. Р. Мухина // XLIX Самарская областная студенческая научная конференция. – Санкт-Петербург: ООО "Эко-Вектор", 2023. – С. 268-269.
16. Гулина М. А., Зинченко Ю. П. Консультативная психология: учебника. — М.: Издательство МГУ. 2023. - 383 с.
17. Делиденко, А. А. Жизнестойкость и копинг-стратегии у студентов-психологов и школьников / А. А. Делиденко // International Journal of Advanced Studies in Education and Sociology. – 2023. – № 2. – С. 15-20
18. Диянова З. В., Щеголева Т. М. Общая психология. Познавательные процессы. — М.: Юрайт. 2024. - 132 с.
19. Загурская, Е. В. Влияние детско-родительских отношений на развитие детей / Е. В. Загурская, Е. В. Беляева // От мечты к открытию:

психологические исследования молодых ученых. – Курск, аспирантов и молодых преподавателей: ЗАО "Университетская книга", 2024. – С. 37-40.

20. Зорина, Т. В. Теоретико-методологический анализ понятия копинг-стратегии / Т. В. Зорина // Актуальные проблемы аддиктивного поведения. – Ростов-на-Дону: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2024. – С. 43-47.

21. Иванова, Н. А. Диалогические пути к сотрудничеству с родителями / Н. А. Иванова, И. Ю. Каневская, Д. Н. Гиляжева // Высшая школа: научные исследования: Материалы Межвузовского международного конгресса, Москва, 25 января 2024 года. – Москва: ООО "Инфинити", 2024. – С. 28-33.

22. Калмыкова Е.С. Падун М.А. Качество привязанности как фактор устойчивости к психической травме//Журнал практической психологии и психоанализа. 2002 № 1

23. Канторова Е. В., Горбачевская Н. Л. Предпосылки трудностей школьного обучения у учащихся начальных классов / Е. В. Канторова, Н. Л. Горбачевская // Психологическая наука и образование. - 2020. - Т. 25. - № 6. - С. 113-125.

24. Кашапов М. М., Филатова Ю. С. Психология конфликта. — М.: Юрайт. 2024. - 217 с.

25. Кириленко, И. Н. Детско-родительские отношения с позиции развития личности родителей / И. Н. Кириленко // Актуальные вопросы современных научных исследований. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2024. – С. 295-296.

26. Кириленко, И. Н. Исследования детско-родительских отношений в отечественной психологии: история и перспективы / И. Н. Кириленко, С. Б. Овсяник // Вестник науки. – 2024. – Т. 2, № 2(71). – С. 385-389.

27. Конькова, О. В. Особенности эмоционально-фокусированной семейной терапии в работе со взрослыми детьми и родителями / О. В. Конькова // Инновационные социально-психологические технологии: от

теории к практике. – Минск: Белорусский государственный университет, 2024. – С. 175-179.

28. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения. Дисс. На соискание уч. степени, М-2005.

29. Лисицына, В. А. Понятие копинг-стратегий в современной психологии / В. А. Лисицына, Р. М. Беретарь // Научная весна - 2024. Гуманитарные науки. – Шахты: Донской государственный технический университет, 2024. – С. 144-148.

30. Мак-Вильямс Н. Защитные механизмы // Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе = Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process. — М.: Класс, 1998. — 463 с. — ISBN 5-86375-098-7.

31. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2010. № 1. С. 36 – 46.

32. Немов Р. С. Общая психология. Введение в психологию. — М.: Юрайт. 2024. - 728 с.

33. Одинцова М.А., Лубовский Д.В., Гусарова Е.С., Иванова П.А. Проективная методика «Пространство дерева и света» как навигатор по детскому опыту отношений в родительской семье у взрослых // Консультативная психология и психотерапия — 2022. Том 30. № 3

34. Попова Т.В. Саморегуляция функциональных состояний / Т.В. Попова. – Челябинск: Издательство ЮУрГУ, – 2007. – 164 с.

35. Рыбаков, А. В. Отношения в системе "родитель - взрослый ребенок" (по материалам зарубежных источников) / А. В. Рыбаков // Социокультурные, психологические и педагогические координаты развития личности. – Владимир: Издательско-полиграфическая компания "Транзит-ИКС", 2023. – С. 201-204.

36. Самыгин С. И. Психология развития и возрастная психология. Учебное пособие. — М.: Феникс. 2024. - 32 с.

37. Саунина, А. С. Взаимосвязь интеллекта и копинг-стратегий в подростковом возрасте / А. С. Саунина // Психология образования: сопровождение развития способностей и одаренности обучающихся. – Шадринск: Шадринский государственный педагогический университет, 2023. – С. 64-68.
38. Северин, А. В. особенности копинг-стратегий у Интернет-зависимых школьников / А. В. Северин, Н. С. Зубарева // Живая психология. – 2023. – Т. 10, № 7(47). – С. 58-64.
39. Симатова О. Б. Психолого-педагогические программы. Разработка и реализация. Учебное пособие для вузов. — М.: Лань. 2023. - 132 с.
40. Слепко Ю.Н., Ледовская Т.В., Цымбалюк А.Э. Анализ данных и интерпретация результатов психологического исследования: учебное пособие; изд-е 2-е- Ярославль: Изд-во ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2015.- 164 с.
41. Солдатова Е. Л., Лаврова Г. Н. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез. — М.: Юрайт. 2024. - 362 с.
42. Суйеген А. Проблемные вопросы системы детско-родительских отношений в современной семье / А. Суйеген // NovaUm.Ru. – 2023. – № 46. – С. 210-213.
43. Узнадзе Д. Н. Психология и педагогика. Теория развития ребёнка. — М.: Амрита-Русь. 2023. - 268 с.
44. Форвард С., Бак К. Токсичные родители. - СПб.: Питер, - 2020. - 416 с.
45. Шибаева, И. Ю. Особенности копинг-стратегий интеллектуально успешных школьников / И. Ю. Шибаева // Лига исследователей МГПУ: сборник статей. В 3 т., Москва, 20–24 ноября 2023 года. – Москва: Издательство ПАРАДИГМА, 2023. – С. 77-80.

46. Яремчук М. В.; Особенности привязанности в детско-родительских отношениях и отношениях любви у старших подростков; Психологическая наука и образование. 2005. №3. с. 86-92.
47. Bowlby J. Attachment and loss. 2. Separation. Anxiety and anger. Basic Books, N.Y., 1973. p.359
48. Solomon J., George C. The measurement of attachment security in infancy and childhood. In: Cassidy J., Shaver P. (eds) Handbook of attachment. N.Y. Guilford, 1999, pp. 287-316.
49. Cooley J.L., Fite P.J., Hoffman L. Interactive effects of coping strategies and emotion dysregulation on risk for peer victimization // Journal of Applied Developmental Psychology. 2022. Volume 78. P. 100.
50. Culajara C.J. Barriers to learning and performing in physical education in modular remote learning and coping strategies perceived by the students // Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education, 2022. 3(1).: 11-24.
51. Handbook of Coping: Theory. Research. Applications / M. Zeidner, N. S. Endler (eds.). N. Y.: Wiley and Sons, 1996.
52. Mak K., Young K. Development and differential item functioning of the internet addiction test-revised (IAT-R): An item response theory approach / K. Mak, K. Young // Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking. - 2020. - Vol. 23. - № 5. - P. 312-328.
53. Main M., Solomon J. Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In: M.T. Greenberg, D. Cicchetti, E.M. Cummings (eds) Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention. Chicago, Univ. of Chicago Press, 1990, pp.121-160.
54. Yen J., Yen C., Chen C., Tang T., Ko C. The association between adult ADHD symptoms and internet addiction among college students: the gender difference /j. Yen, C. Yen, C. Chen, T. Tang, C. Ko // Cyberpsychology & Behavior. - 2019. - Vol. 12. - P. 187-191.

Модифицированный опросник М. В. Яремчук

Инструкция

Вспомните, какими были Ваши отношения с матерью, когда Вы были ребенком, а затем подростком. Выполняя задание, постарайтесь иметь в виду именно тот период, независимо от Ваших отношений в настоящее время. Выберите, пожалуйста, из каждой тройки высказываний одно, характеризующее Ваши прежние отношения с матерью, и поставьте галочку напротив нужного высказывания. Из каждой тройки можно выбрать только одно высказывание. При затруднениях с выбором отвечайте так, как бывало в большинстве случаев.

1.

а) Моя мама редко показывала свою любовь ко мне.

б) Что бы ни случилось, я всегда был(а) уверен(а), что мама любит меня.

в) Иногда мне казалось, что моя мама меня не любит.

2.

а) Моя мама поддерживала и одобряла мои собственные решения.

б) Моя мама предоставляла мне самому(ой) принимать решения, не очень интересуясь ими.

в) Моя мама то очень сильно контролировала мои решения, то почти не контролировала их; я часто не мог(ла) понять, почему.

3.

а) В трудной ситуации, когда мне была необходима помощь, я часто злился(ась) из-за непредсказуемой реакции со стороны мамы.

б) В трудной ситуации моя мама редко помогала мне, предоставляя разбираться самому(ой).

в) В трудной ситуации я всегда мог(ла) рассчитывать на помощь со стороны мамы.

4.

а) Моя мама ценила и уважала мои желания и интересы.

б) Моя мама нередко критиковала и старалась скорректировать мои желания и интересы.

в) Моя мама имела весьма малое представление о моих желаниях и интересах.

5.

а) Моя мама могла с пониманием отнестись к моим мыслям и чувствам, а могла и раскритиковать за них.

б) Моя мама с интересом и уважением относилась к моим чувствам и мыслям.

в) Моя мама обычно не вникала в мои чувства и мысли достаточно глубоко.

6.

а) Когда мне были необходимы понимание, помощь и поддержка, я предпочитал(а) не обременять мать своими проблемами.

б) Я часто обращался(ась) к маме за пониманием, помощью и поддержкой.

в) Когда мне были необходимы помощь и поддержка, я всегда раздумывал(а) и колебался(лась), обращаться ли к маме, отнесется ли она с пониманием.

7.

а) Я не помню, сильно ли в детстве любил(а) свою маму.

б) Я хорошо помню, как сильно в детстве любил(а) свою маму.

в) Хотя я очень любил(а) свою маму, за некоторые вещи я подчас ее ненавидел(а).

8.

а) Я не всегда был(а) уверен(а), что, обратившись за советом к маме, я получу желаемое, но каждый раз надеялся(ась) на это.

б) Я редко советовался(ась) с мамой.

в) Моя мама всегда с готовностью давала мне нужный совет, когда я ее об этом просил(а).

9.

а) Моя мама почти не интересовалась тем, как я проводил(а) свое свободное время.

б) Моя мама часто диктовала мне, что делать в свободное время.

в) Моя мама предоставляла мне право самому(ой) распоряжаться моим свободным временем.

10.

а) Я часто делился(ась) с мамой своими радостями и горестями.

б) Делясь с мамой своими переживаниями, я никогда не был(а) уверен(а), что получу тот отклик, на который рассчитывал(а).

в) Когда мы с мамой обсуждали происходящие события, я не делился(лась) своими чувствами по этому поводу.

11.

а) Я бы назвал(а) свои отношения с мамой в то время противоречивыми, неустойчивыми.

б) Я бы назвал(а) свои отношения с мамой в то время прохладными.

в) Я бы назвал(а) свои отношения с мамой в то время теплыми, близкими.

Ключи методики М.В. Яремчук (мод.)

	Надежная	Амбивалентная	Избегающая
1	Б	В	А
2	А	В	Б
3	В	А	Б
4	А	Б	В

5	Б	А	В
6	Б	В	А
7	Б	В	А
8	В	А	Б
9	В	Б	А
10	А	Б	В
11	В	А	Б

